Warum es nichts nutzt zu wissen, dass ein Apfel gesund ist und warum Training allein kein Six-Pack macht

NLP in Sport und Ernährung - auf dem Weg zur besten Version unserer selbst

Inhaltsverzeichnis

1. Gute Vorsätze 2

2. Über den Sinn und Unsinn von Zielen 3

2.1. Vorbereitungen und Vorannahmen 4

2.2. Ziele setzen 6

2.2.1. S – Spezifisch 6

2.2.2 M – Messbar 7

2.2.3. A – Attraktiv 7

2.2.4. R – Realistisch 7

2.2.5. T – Terminiert 8

2.2.6. Weitere Kriterien und die richtige Sprache 9

3. Plane ungeplantes ein 10

4. Fazit 11

1. Gute Vorsätze

Jedes Jahr zeigt sich im Januar ein ähnliches Bild: Voller guter, neuer Vorsätze starten viele Menschen in das neue Jahr. Laut einer Google-Umfrage gaben für das Jahr 2022 59% der Menschen an, dass sie sich mehr bewegen, sich gesünder ernähren (50%) oder abnehmen (34%) wollen.[1] Wenn man den Begriff „gesunde Ernährung“ googelt erhält man nach 0,51 Sekunden 46.800.000 Ergebnisse, 271.000.000 Treffer erscheinen nach 0,72 Sekunden für „Six Pack Training“.[2] Die Ergebnisse der Umfragen zeigen, dass der „Wille“, das Interesse und auch das Bewusstsein der Menschen da ist, sich mit ihrer Gesundheit, ihrer Fitness und mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen. Auch das Wissen „wie“ es funktioniert – wie man sich ernähren und wie man trainieren sollte, ist nur einen Klick entfernt. Wir leben in einer Zeit voller Informationen, voller Möglichkeiten und vielen Freiheiten. Dennoch halten die guten Vorsätze bei 36% der Befragten nur zwischen einem Tag und bis zu einem Monat. Immerhin können 27% ihre Vorsätze für zwei Monate halten.[3] Daraus ergeben sich einige Fragen: Warum halten sich viele Menschen nicht an ihre Vorsätze, erreichen nicht ihre Ziele, obwohl

[1] https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=h%C3%A4ufigsten+guten+vors%C3%A4tze+2022&ie=UTF-8&oe=UTF-8 aufgerufen am 2.2.22

[2] Six-Pack Training steht hier als Sinnbild für ein Training mit einem konkreten Ziel; Allgemeiner formuliert geht es schlichtweg darum zielgerichtet auf ein persönliches Ziel zu trainieren, um die beste Version seiner eigenen selbst zu werden (und das ist sehr individuell und persönlich).

[3] https://de.statista.com/infografik/20354/zeitraum-den-die-befragten-ihre-guten-vorsaetze-einhalten/ aufgerufen am 2.2.22

sie es doch so sehr „wollen“, obwohl sie all das Wissen dazu haben oder es sich zumindest mit einem Klick aneignen könnten?
In der vorliegenden Masterarbeit soll anhand der Annahmen und Modelle aus dem NLP erklärt werden, warum Dir und mir all das theoretische Wissen und auch der eiserne Wille anscheinend nichts nutzt, um die persönlichen Vorsätze und Ziele zu erreichen. Etwas provokant formuliert, nutzt nicht mal das härteste Training etwas, um den vermeintlichen Six Pack zu erreichen. Darüber hinaus soll die Arbeit zeigen, wie es mühelos und ohne Härte gelingt, diese Lücke zu überwinden und mit Leichtigkeit die beste Version unserer selbst werden zu können. Es sei der Vollständigkeit halber gesagt, dass das Vorgehen für alle Ziele, die wir erreichen möchten, genutzt werden kann. Egal ob wir unseren ersten 10 km-Lauf absolvieren wollen oder eine neue berufliche Herausforderung suchen.

2. Über den Sinn und Unsinn von Zielen

Vor Kurzem fragte mich eine Teilnehmerin meines Kurses, warum sie denn keine Fortschritte mache. Sie würde fleißig trainieren und auch auf ihre Ernährung achten. Dennoch hätte sich seit Wochen „nichts“ getan. Diese Worte höre ich als Group-Fitness-Trainerin relativ häufig. Das erstaunliche ist jedoch, dass man beim konkreten nachfragen, was sich denn hätte verändern sollen, was das eigentliche Ziel des Trainings gewesen wäre, überhaupt keine Antwort kommt. Genau hier liegt häufig ein Denkfehler vor: Die meisten Menschen haben einen guten Vorsatz für ein kommendes Jahr. Aber sie formulieren es zu oberflächlich, zu groß, zu ungenau. Irgendwie wissen die meisten schon, dass ihr bisheriges Verhalten für ihre Zielerreichung (z.B. für ein fitteres, gesünderes ICH) nicht hilfreich war. Also fangen sie pünktlich am 2. Januar an und starten damit ihr Leben auf den Kopf zu stellen. Das Ziel ist es im neuen Jahr mehr Sport zu machen, gesünder zu Essen, ausreichend zu schlafen oder weniger Alkohol zu trinken, insgesamt einfach fit zu sein. Klingt doch erst mal ganz gut, oder? Dabei lassen sie einen der wichtigsten Schritte im Prozess zu einem gesünderen und fitteren Leben aus: Sie beschäftigten sich nicht mit ihrem Ziel, dass sie mit der veränderten Lebensweise erreichen wollen, planen nicht ihre Route dahin und wissen auch nicht, woran sie überhaupt merken würden, dass sie ihr Ziel erreicht hätten. Meistens kennen sie nicht mal ihren Startpunkt. Mit einem anderen Bild veranschaulicht: Sie besteigen den Berg, ohne zu wissen, wo der Gipfel ist. Planen ihren Weg nicht und wissen im Zweifel noch nicht mal, von wo aus sie die Tour starten. Es wäre eine Blindwanderung, ein Einfaches darauf los gehen ohne Anfang und ohne Ende. Wer würde so etwas bei einer Wanderung schon tun? Wanderung / unser Ziel vorbereiten sollten, uns und den guten neuen Jahresvorsatz geht. Obwohl wir aus Erfahrungen in anderen Lebensbereichen wissen, wie wir uns auf unsere Wanderung / unser Ziel vorbereiten sollten, übertragen wir dieses Wissen nicht, wenn es um uns und den guten neuen Jahresvorsatz geht.

Macht es demnach Sinn, sich bewusst mit den eigenen Zielen auseinanderzusetzen? Die Antwort ist ein klares: „Ja!“. Der Unsinn liegt darin auf ein vermeintliches Ziel („Dieses Jahr werde ich fit.“) mit Aktionismus zu reagieren und einfach loszugehen („Ab morgen esse ich nur noch gesund und gehe zum Sport.“).
In den nächsten Kapiteln soll gezeigt werden, wie wir uns auf leichte Art und Weise mit unseren Zielen und dem Weg zur Erreichung des Ziels auseinandersetzen können. Letztlich soll der Jahresvorsatz nicht ein Vorsatz bleiben, sondern gelebte Wirklichkeit werden.

2.1. Vorbereitungen und Vorannahmen

Bevor wir mit dem konkreten Ziel beginnen, ist es von entscheidender Bedeutung zu wissen, von welchem Punkt aus gestartet wird. Es macht einen Unterschied, ob ich bei der Wanderung auf die Zugspitze von Garmisch-Partenkirchen oder von Hamburg aus starte. „Selbstverständlich“– aber eben nicht so selbstverständlich, wenn es darum geht, die beste Version unserer selbst zu werden. Die Frage ist also ganz konkret: Wo stehst Du heute? Mit wieviel Kilogramm, welchem Körperbau und mit welchem Körperfettanteil beginnst Du ab jetzt auf Dein Ziel zuzusteuern? Notiere Deinen Ausgangspunkt, denn nur dann ist es überhaupt möglich festzustellen, ob das was du tust (mehr trainieren oder gesünder Essen) auch etwas an Dir bewirkt.[4] Der Startpunkt legt den Referenzwert für Deine Zielerreichung dar.

[4] Welche Messwerte und Methoden sich hierfür eignen ist nicht Teil dieser Masterarbeit.

Wenn Du genau weißt, von wo aus Du startest, dann kannst Du einen Schritt weitergehen und das Endziel formulieren. Aus vielen anderen Wissenschaften sind dafür die S.M.A.R.T. Kriterien zur Formulierung von Zielen bekannt. Auch im NLP nutzt man dieses Akronym. Obwohl einige Menschen ihre Ziele sogar damit beschreiben, erreichen sie dennoch häufig nicht ihr Endziel. Woran liegt das? Die Begründung ist, dass die Formulierung aus dem kognitiven Bewusstsein kommt und dabei nicht berücksichtig wird, dass die meisten Dinge, die wir tun aus dem Unterbewusstsein gesteuert werden.[5] Durch NLP ist es möglich, Ziele so zu formulieren, dass sie unser Unterbewusstsein aufnehmen kann. Letztlich verändert sich unser Handel danach häufig derart, dass es scheint als würden wir unser Ziel mit Leichtigkeit und ohne großes „tun" erreichen. Es geschieht jedoch etwas anderes: Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Ziel fokussiert sich unser Unterbewusstsein auf die Erreichung des Ziels und wir nehmen in unserer Umwelt alles relevante wahr, was zur Erreichung des Ziels nötig ist. Das Unterbewusstsein kann man auch mit einem Zielsuchgerät vergleichen, dass ohne Pause und permanent läuft, um das was wir um uns herum erleben, sehen, riechen, schmecken und fühlen, mit unseren eigenen Zielen abzugleichen. Der Fokus bestimmt also unsere Realität. Hierzu ein kleines Beispiel: Eine schwangere Frau, die sich auf den Nachwuchs freut, verändert ihren Fokus: Sie nimmt Dinge wahr, die sie vorher noch nicht gesehen hat. Z.B. die Babyabteilung im großen Klamottengeschäft im Ort, den Elternratgeber am Kiosk, die Hebammenpraxis und die unzähligen anderen, schwangeren Frauen. Häufig kommt es den werdenden Müttern vor, als ob sich alles um sie herum nur noch um das Kinderkriegen dreht. Natürlich gibt es statistisch gesehen nicht wirklich mehr werdende Mütter, aber der persönliche Fokus hat sich verändert. Oder man nehme einen Mann, der sich ein neues Auto kaufen möchte. Auf einmal nimmt er die Werbung für das Fahrzeug und den Autotestbericht wahr. Wahrscheinlich sieht er auf das Straße das Auto jetzt überproportional häufig auf der Straße fahren. Natürlich gilt auch hier, dass nicht wirklich auf einmal mehr Autos der gleichen Sorte herumfahren, aber der Fokus des Mannes hat sich verändert. Wie ein Radar gleicht das Unterbewusstsein permanent unsere Umwelt mit unseren Vorhaben und Zielen ab. Alle Informationen, die wir zur Erreichung unserer Ziele benötigen scheinen dann wie von allein auf uns zuzukommen. Dies gilt insbesondere für unsere persönlichen, individuellen Ziele, die wir durch unser eigenes Handeln auch erreichen können. Das Ziel ist also kein Wunsch[6] , keine Utopie[7] aber auch keine Vision[8].
Im Folgenden Kapitel soll gezeigt werden, wie mit Hilfe der S.M.A.R.T Kriterien Ziele formuliert und durch zusätzliche Maßnahmen mit unserem Unterbewusstsein verbunden werden können.

[5] Ca. 99% unserer Handlungen werden aus dem Unterbewusstsein gesteuert..
[6] Ein Wunsch ist der Ausdruck zur Erfüllung eines Zieles ohne eigenes Handeln. (Beispiel: Wunsch vom Weihnachtsmann)
[7] Eine Utopie ist ein unrealistisches Ziel; (Beispiel: 8 Stunden ohne Ausrüstung Tauchen gehen – physikalisch nicht möglich)
[8] Eine Vision ist ein übergeordnetes, sehr großes Ziel. Allerdings sind hier häufig die SMART Kriterien nicht anwendbar

2.2. Ziele setzen

S.M.A.R.T. ist das Akronym von 5 Worten, die eine genaue Zielbeschreibung ermöglichen. Das persönliche Ziel soll S – spezifisch, M – messbar, A – attraktiv, R – realistisch und T – terminiert sein. Was sich hinter den Abkürzungen genau verbirgt wird in den folgenden Abschnitten erläutert.

2.2.1. S – Spezifisch

S steht als Abkürzung für spezifisch. Das heißt, dass das Ziel genau und präzise beschrieben werden soll. Die einfache Formulierung, dass x kg abgenommen werden sollen, scheint auf den ersten Blick spezifisch. Es beantwortet aber nicht die Frage, wovon Du abnehmen möchtest. Setzt man sich mit den physiologischen Prozessen auseinander, die beim Abnehmen stattfinden, verändern sich häufig mehrere Variablen gleichzeitig. Viele Menschen verlieren bei einer geänderten, gesünderen Lebensweise erst mal viel Wasser. So kommt es auch zu einer Reduktion des Gewichts auf der Waage. Häufig ist es jedoch nicht das Ziel Wasser, sondern Fett zu verlieren. Wenn man nicht nur irgendwelche Kilogramm abnehmen, sondern einen geänderten Körperbau haben möchte, ist es spezifischer zu formulieren, wieviel % des körpereigenen Fetts abgebaut oder wieviel % zusätzliche Muskelmasse aufgebaut werden soll. Durch NLP wird das rein aus dem kognitiven Bewusstsein formulierte Ziel, um eine wichtige Komponente erweitert: Das Ziel soll nicht nur spezifisch formuliert werden, sondern mit allen Sinnen erlebt werden.[9] Es ist die konkrete Vorstellung darüber, wie genau man sich mit dem geänderten Körper fühlt. Wie fühlt sich Dein Körper an, wenn Du Dein Zielgewicht, den gewünschten Körperfettanteil oder eine bestimmte Konfektionsgröße erreicht hast? Was verändert sich dann in Deiner Wahrnehmung zu Dir selbst? Wie kraftvoll und leicht fühlst Du Dich dann? (Kinestäthisch) Mit welchem Bild siehst Du Dich im Spiegel? Wie siehst Du im Zielbild auf Fotos aus? (Visuell) Welches Lächeln kommt Dir über die Lippen, wenn Du Dich so siehst? Welche Komplimente hörst Du von Deinem Umfeld? (Olfaktorisch) Man tut quasi so, als ob man den Zielkörper schon erreicht hätte. Man formuliert diese Vorstellung aus dem „hier und jetzt“, so genau und präzise wie möglich und mit allen Sinnen. Zusammenfassend kann man sagen, wenn Du das Ziel so beschreibst, dass sich jemand anderes davon ein genaues Bild vor dem eigenen Auge zeichnen kann, dann ist es spezifisch genug formuliert.

Falls eine sinnesspezifische Wahrnehmung nicht möglich ist, dann ist es sinnvoll noch einmal einen Schritt zurückzugehen und sich selbst die Frage zu stellen, ob das angestrebte Ziel wirklich ein eigenes Ziel ist. Manchmal denken Menschen nur, dass sie das Ziel abzunehmen haben, in Wirklichkeit ist es jedoch ein „übernommenes“ Ziel. Beispielsweise durch die

[9] Mit allen Sinnen zu erleben, heißt im NLP durch alle Repräsentationssystemen fließen zu lassen: Visuell – was siehst Du? Auditiv – Was hörst Du? Kinästhetisch – wie fühlst Du Dich? Olfaktorisch – was hörst Du? Gustatorisch: Was schmeckst Du?

Beeinflussung des sozialen Umfeldes oder auch der Medien. Außerdem kann es innere Einwände geben, die einem im ersten Moment nicht ganz klar sind. [10] Je besser Du Dich in Dein Ziel hineinfühlen kannst, desto stärker ist die Hin-zu-Motivation und damit auch die Wahrscheinlichkeit, dass all Dein Handeln sich auf Deine Zielerreichung auswirken wird.

2.2.2. M – Messbar

Das verfolgte Ziel sollte anhand festgelegter Kriterien messbar sein. Wenn es nicht messbar ist, dann kann man im Zweifel auch nicht erkennen, dass man das Ziel erreicht hat. Wie im vorhergehenden Kapitel erläutert, sollte in diesem Beispiel nicht die Zahl auf der Waage, sondern die Körperzusammensetzung gemessen werden. Vielleicht ist es aber auch der Wunsch in ein bestimmtes Kleidungsstück zu passen oder eine bestimmte Konfektionsgröße zu haben. Das Entscheidende ist, dass ein messbares Ziel Dir die Möglichkeit gibt zu erkennen, dass Du es auch erreicht hast oder auf dem richtigen Weg dahin bist. Deshalb ist es auch so wichtig die Startkoordinaten der Reise festzulegen. Durch die genaue Notation der Ausgangslage – also mit welchem Körperbau wurde am 28.12.21 das alte Jahr beendet und der direkte Vergleiche 4 Wochen, 8 Wochen oder 6 Monate später zeigen dann, ob der bisherige Weg der richtige ist.

2.2.3. A – Attraktiv

Das Ziel muss attraktiv sein. Wenn das Ziel für Dich nicht anziehend ist, dann wird die Zielerreichung zum Kraftakt. Je mehr Dich Dein Ziel mit allen Sinnen begeistert, desto leichter wird dagegen der Zielprozess. Wie attraktiv und anziehend ist es, wenn Du in Deinem Traumkörper lebst? Egal ob Du ein paar Muskeln mehr oder ein bißchen Fett weniger haben möchtest, es muss für Dich selbst auch erstrebenswert sein. Sollte sich dabei auch nur ein kleines Störgefühl entwickeln, kann es sein, dass das Ziel vielleicht nicht Dein eigenes Ziel ist. Vielleicht steht dahinter ein übernommenes oder gesellschaftlich auferlegtes Ziel. Vielleicht denkst Du, dass es attraktiv wäre Kleidergröße 36 zu tragen, aber wenn Du in Dich hineinfühlst, dann reicht Dir auch die Kleidergröße 40. Mach es für Dich, persönlich, so attraktiv und erstrebenswert wie möglich.

2.2.4. R – Realistisch

Nun nutzt das spezifischste, messbarste und attraktivste Ziel nichts, wenn es nicht auch erreichbar zu sein scheint. Realistisch beinhaltet zwei Aspekte: Einerseits muss das Ziel an sich so gewählt werden, dass es auch tatsächlich erreichbar ist. Im Fitnesskontext wäre es z.B. unrealistisch zu sagen, dass man 15 kg Körperfett in einer Woche reduzieren möchte, da das physikalisch gar nicht möglich ist.
Andererseits beinhaltet realistisch auch den Aspekt, dass es möglich sein muss, dass Du das Ziel durch Dein eigenes Handeln und Tun auch erreichen kannst. Der Glaube an Dich selbst

[10] Unterscheide hierzu auch die Erfolgsfaktoren bei der Erreichung von Zielen: *Will ich? Kann ich? Darf ich?* Will ich (= Frage der Motivation / intrinsisch vs. extrinsische Motivation)? Kann ich (habe ich dazu die Fähigkeiten)?, Darf ich (gibt es äußere oder innere Einwände um das Ziel zu erreichen)?

versetzt wahrlich Berge. Deshalb empfehle ich Dir, das Ziel ruhig groß zu machen. Mach es etwas größer als Du im ersten Moment dachtest. Setze das Ziel außerhalb Deiner Komfortzone. Durch den einen Schritt weiter in die Lernzone wirst Du nach erreichen Deines Ziels mehr als begeistert sein. Durch jeden Schritt in Richtung Entwicklungs- und Lernzone vergrößerst Du so Schritt für Schritt Deine bisherige Komfortzone. Die beste Version Deiner selbst zu werden, egal ob schlank oder kräftig, heißt dann es nicht nur zu werden, sondern vor allem es auch zu bleiben.
Zur realistischen Zielsetzung ist es sinnvoll sich einen erfahrenen Freund oder einen Fitnesscoach an seine Seite zu holen. Damit vermeidest Du frustriert zu sein oder vorzeitig aufzugeben, wenn Du merkst, dass Du das Ziel nicht erreichst. Realistisch steht also auch für einen äußeren Abgleich der eigenen Vorstellung was erreicht werden soll und was tatsächlich erreicht werden kann.

Häufig werden Ziele punktgenau erreicht. Genau zum Stichtag ist all das Wissen für eine Prüfung gelernt, die Route für die Wanderung fertig geplant und Du hast Deinen gewünschten Körperbau erreicht. Das stellt ein Dilemma dar, da Du nicht weißt, ob zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht auch mehr drin gewesen wäre. Vielleicht hättest Du das doppelte an Wissen lernen können, Deine Wanderung um wichtige Einkehrstationen ergänzen oder ein paar Prozent mehr Körperfett reduzieren können. Es kann sein, dass das nicht tragisch ist, aber meine Empfehlung ist ganz klar das Ziel nach oben zu öffnen. Räume in der realistischen Formulierung die Möglichkeit ein, Dein Ziel zu übertreffen. Dies geschieht ganz einfach, in dem Du z.B. die Worte „mindestens“ oder / und „höchstens“ mit einbaust. „Am 31.12.23 setzt sich mein Körper höchstens aus x % Fett und mindestens x % Muskeln zusammen. Ich habe mindestens x % Fett abgebaut.“

2.2.5. T – Terminiert

Viele kennen das Phänomen, dass sie erst anfangen, ihre To Do´s zu erledigen, wenn es eine harte Deadline gibt. Sei es das Lernen auf eine Prüfung oder die Abgabe der Steuererklärung. Natürlich bestätigen die Ausnahmen die Regel, aber viele Menschen erledigen das was sie tun müssen, erst wenn der angestrebte Zeitpunkt näherkommt. Es ist deshalb sinnvoll das Ziel zu terminieren und genau zu formulieren, bis wann das Ziel erreicht werden soll. Dabei gilt, je härter der definierte Zeitpunkt, desto besser. Ein Ziel bis zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erreichen ist wesentlich besser und deutlich spezifischer, als einen Zeitraum zu wählen. Dein Unterbewusstsein unterscheidet im Übrigen nicht in der Zeit. Das heißt es weiß nicht genau, wann der 31.12.23 ist, aber es versteht, die Sprache des „Seins“. Das heißt Du fühlst Dich in den 31.12.23 hinein und tust so, als ob Du das Ziel schon erreicht hättest. Dein Unterbewusstsein wird darauf hin genauso handeln, wie man eben handelt, wenn man das Ziel erreicht hat. Du isst automatisch gesünder und treibst Deinen Sport. Die intrinsische Motivation wird dadurch noch größer.

2.2.6. Weitere Kriterien und die richtige Sprache

Die Formulierung nach den S.M.A.R.T. Kriterien erfolgt wie eingangs erwähnt über unser kognitives Bewusstsein, wobei durch die Hinzunahme der eigenen inneren Sinneswahrnehmungen und durch verschiedene Formulierung das Unterbewusstsein bereits miteinbezogen wurde. Dennoch gibt es weitere Kriterien, die idealerweise alle erfüllt sind, damit das gewünschte Ziel – die beste Version Deiner selbst – auch erreicht wird.

1.) P – Positiv: Formuliere das Ziel immer positiv. Das Unterbewusstsein – Dein Zielsuchgerät hört die Worte „nicht“ oder „un….“ nicht. „Ich möchte nicht mehr dick sein“ kommt beim Unterbewusstsein also ohne das Wort „nicht“ an. Es bleibt „Ich möchte mehr dick sein“. Insofern ist es wichtig, die Worte für das Ziel positiv und sauber zu wählen und genau darauf zu achten, was man will.
2.) Ö – Ökologisch: Betrachte das Ziel ganzheitlich. Gibt es Gründe von außen, die dagegensprechen, dass Du das Ziel erreichen kannst, oder Variablen, die bei der Zielerreichung einplanen solltest. Z.B. der täglich stattfindende Kaffeeklatsch mit Kuchen bei Freunden. Es spricht nichts dagegen den Kuchen mit den Freuden zu essen, aber wenn Du Dich dafür entscheidest, solltest Du Dir über die Konsequenzen bewusstwerden, oder Deine Priorisierung hinterfragen. Vielleicht reicht der Kuchen auch drei Mal pro Woche oder Du planst dafür an den Tagen mit Kuchen ein deutlich leichteres Mittagessen ein. Du entscheidest, aber beziehe Deine Umwelt und auch Deine Gewohnheiten hier mit ein.
3.) C – Chunking: Chunking steht dafür, dass Du Dir Dein großes Ziel (z.B. für dieses Jahr) in kleinere Zwischenziele (z.B. pro Quartal / pro Monat oder pro Woche) herunterbrichst. Damit gelingt zweierlei: Das (große) Endziel, (das außerhalb Deiner Komfortzone liegt) wird nicht übermächtig. 20 kg oder 10% Fett in einem Jahr abzunehmen klingt riesig, fast schon unrealistisch. 500 Gramm pro Woche dagegen schon viel einfacher. Versehe auch die heruntergebrochenen Ziele mit klaren Terminen, dann wird die Erreichung zu einer Kleinigkeit.
4.) K – Keine Weichmacher: Hier gilt es wieder die Grammatik zu beachten. So wie das Unterbewusstsein keine Negationen versteht, so versteht es auch keine Weichmacher. Formuliere klar und ohne „hätte“, „würde“, „könnte“, „vielleicht“. Wenn Du es wirklich willst, es für Dich attraktiv und anziehend ist, dann formuliere es aus dem Präsenz und Deinem „sein“.
5.) I – Ich: Auch das letzte Kriterium zielt auf die Formulierung: Achte darauf, dass es Dein Ziel ist und fühle Dich hinein, wenn Du „Ich bin“ formulierst. Alle Ziele sollten aus dem ICH kommen. Damit machst Du Deinem Unterbewusstsein klar, dass Du auch derjenige bist, der das Ziel erreichen kann.

3. Plane ungeplantes ein

Nun hast Du eine Anleitung wie Du künftig Deinen Jahresvorsatz so formulieren kannst, dass es am Ende auch gelingt. Das heißt, dass auch die Erarbeitung des Ziels Deine Aufmerksamkeit erfordert. Es ist mehr als nur zu sagen, dass man ab morgen etwas ändert. Es ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was Du möchtest und die bewusste Formulierung, die es ermöglicht das Dein Unterbewusstsein Dich versteht und Deine Aufmerksamkeit zielorientiert ausrichtet. Aber natürlich lebt jeder sein Leben und es passieren auch unvorhergesehene Dinge. Du wirst zu einer Hochzeit eingeladen, hast auf einmal mehr Stress in der Arbeit. Es scheint Dir dann manchmal unmöglich Dein Handeln so auszurichten, dass es perfekt zu Deinem Ziel passt. Beispielsweise kannst Du nicht zum Sport, da Du in der Arbeit eine extra Aufgabe erhalten hast, oder es steht genau jetzt ein Fest nach dem anderen an und es ist Dir unmöglich bewusst zu essen. Es ist also wichtig, auch das Ungeplante einzuplanen. Diese Fähigkeit macht den Unterscheid zwischen den Menschen, die wirklich an sich und ihre Ziele glauben und den Menschen, die vermeintlich einen Jahresvorsatz umsetzen wollen. Das Vorgehen ist ziemlich einfach: Du behältst das Endziel im Auge, während Du bewusst pausierst. Auch wenn die Dinge, die Du gerade tust, die äußeren Umstände anders sind als ursprünglich erwartet, hast Du das Endziel weiter im Fokus. Vielleicht bedeutet es, dass Du Dich anpassen musst, den Weg zur Erreichung des Ziels verändern oder pausieren musst. Aber das Endziel ist Dir weiterhin bewusst (auch im Unterbewusstsein). Halte in diesen Momentan inne: Was ist mein großes Ziel? Wo stehe ich heute? Was bedeutet es, wenn ich heute vom Plan abweiche? Du kennst vielleicht die Antworten – und wenn nicht holst Du Dir Hilfe durch erfahrene Freunde oder einen Fitnesscoach. Das Entscheidende ist, dass Du mit Blick auf Dein Ziel anpassungsfähig bist. Damit schaffst Du es – Schritt für Schritt – an Deinem Ziel dranzubleiben.
Wenn also bei Deiner Wanderung auf die Zugspitze ein Unwetter aufkommt, dann bist Du vorbereitet. Du weißt was zu tun ist. Du machst eine Pause – und wenn das Wetter wieder besser ist, dann packst Du Dein Zelt ein und gehst weiter Deinen Weg, bis Du am Gipfel angekommen bist. Vielleicht planst Du auch einen neuen Weg – einen angepassten Weg. Aber Du bleibst dabei und lässt Dich weder vom Wetter, noch von etwas anderem abbringen, Deinen Weg zu gehen. Und wenn Du Deine Zwischenstationen erreicht hast und letztlich am Gipfel angekommen bist, dann feire Dich und sei stolz auf das, was Du geleistet hast. Auch das gehört zum Ziel dazu. Gleichzeitig bist Du neugierig und offen, welcher Berg als nächstes – welches Ziel als nächstes erreicht werden kann und Dich begeistert und gleichzeitig ein wenig herausfordert.
In diesem Sinne, vertraue auf Dich und Deine Fähigkeiten, denke groß und gehe Schritt für Schritt Deinen Weg zum Ziel.

4. Fazit

Warum nutzt es uns also nicht zu wissen, dass ein Apfel gesund ist? Warum nutzt uns das härteste Training nichts, wenn wir die beste Version unserer selbst werden wollen? Diese Frage ist letztlich leicht zu beantworten: Es ist schlichtweg zu wenig. Beides zielt rein auf unser kognitives Bewusstsein ab und bezieht nicht die Kraft des Unterbewusstseins mit ein. Das Ziel muss also ganzheitlich betrachtet werden. Dein Unterbewusstsein steuert Dich in Richtung Zielerreichung von ganz allein. Wenn Du Dein Ziel mit Hilfe der S.M.A.R.T. Kriterien formulierst und die Sprache des Unterbewusstseins einsetzt, dann wirst Du am Ende von ganz allein – intuitiv lieber nach dem Apfel als nach dem Schokoriegel greifen. Oder Du wirst von innen heraus einfach Lust und Freude daran haben, drei Mal die Woche, anstatt nur einmal zu trainieren.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern viel Spaß beim Erreichen des Ziels, die beste Version ihrer selbst zu werden.