

Anker in eine neue Richtung

Wie man vom Navi lernen kann, erläutert Coach Michael Diaz



ZIEL

Karten oder ein Atlas im Auto sind Auslaufmodelle. Denn fast jeder ist heutzutage mit einem Navigationsgerät unterwegs. Selbst zu den entferntesten Zielen findet ein derartiges Instrument zuverlässig seinen Weg – vorausgesetzt, man gibt die genaue Adresse des Ortes ein, zu dem man will. Ungenaue Angaben hingegen führen auch ein Navi in die Irre, ganz zu schweigen von – unzulässigen – Formulierungen wie „Nicht München“, die zahllose Möglichkeiten zulassen würden.

Ähnlich funktionieren auch unsere persönlichen Ziele: Je präziser ich weiß, wohin ich möchte, umso leichter fällt das Erreichen eines solchen Endpunktes. Zunächst sollte man jedoch klären, wie er gestaltet ist. Geht es eher um vage Zukunftsvorstellungen oder konkrete Wünsche, zu deren Realisierung man etwas beitragen will?

Der Ruhestand ist zum Beispiel ein Lebensabschnitt, der für Berufstätige früher oder später automatisch eintritt und viel Frei-Raum ohne Alltagszwänge und Termindruck bietet. Geht es hingegen um die persönliche Fitness, die man auf Vordermann bringen möchte, hängt eine solche Veränderung von mehr Bewegung, bewussterer Ernährung und eventuell weniger Gewicht ab – lauter beeinflussbaren Faktoren.

Hat man sein Ziel dann vor Augen, sollte man es so deutlich wie möglich definieren. Hilfreich

dabei ist das Eintauchen in Bilder, die man mit allen Sinnen erspüren kann. Stellt man sich zum Beispiel vor, wie man als Rentner morgens aufwacht und in aller Ruhe mit frischem Kaffee und knusprigen Semmeln frühstückt statt ins Büro zu hetzen, kann man diese Szenerie mit all den Möglichkeiten verknüpfen, die sich einem danach bieten würden: vom geruhsamen Museumsbesuch ohne Warteschlangen, weil man endlich unter der Woche Zeit hat, über einen Rundgang im eigenen Garten mit ausreichender Muße zum Ausprobieren neuer Pflanzensorten bis zum ehrenamtlichen Engagement als Vorlese-Oma in einer Grundschule, das schon lange auf der Wunschliste stand.

Freizeitsportler in spe bekommen einen Motivationsschub, wenn sie sich eine locker absolvierte Joggingrunde um den nächsten See genauso ausmalen wie das leckere Müsli mit frischen Früchten als Belohnung danach oder die ansehnliche Bikini-Figur beim nächsten Freibadbesuch.

Solche Visualisierungen sind eine Möglichkeit, die Zukunft spielerisch auszuprobieren. Von einem derartigen Anker, den man in eine bestimmte Richtung ausgeworfen hat, kann man wieder in die Realität eintauchen. Und von dort aus symbolisch gesehen erneut einige Schritte rückwärts gehen, um sich den Weg vom Heute zum Ziel bewusst zu machen: Wer oder was hat unterwegs geholfen? Welche Herausforderungen hat es gegeben?

Durch das bewusste Erleben lässt sich die individuelle Route ermitteln, die man bis zur Idealvorstellung zurücklegen muss. Was jetzt noch fehlt, ist ein Zeitrahmen, in dem man das selbst gesteckte Ziel erreichen möchte. Um seinen Stellenwert zu ermitteln, macht es Sinn, es auf einer Skala von eins bis zehn zu platzieren. Je nach Bedeutung im Leben ergibt sich durch die Gewichtung der Prioritäten eine Struktur, an der man sich orientieren kann, die Klarheit und Ruhe schafft.

Doch egal, wie weit entfernt ein Ziel liegt – den Aufbruch dorthin sollte man bald in Angriff nehmen. Denn: „Wer zu lange zögert, bevor er einen Schritt macht, verbringt vielleicht sein ganzes Leben auf einem Bein“, so der spirituelle Lehrer Anthony de Mello.

Ihr Michael Diaz

Praxis:

Dr.-Gessler-Strasse 18

D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008

www.diaz-michael.de