

Einführung

Wie ist man **erfolgreich**? Wie erreicht man seine Ziele? Kann man Erfolg planen? Wie gehe ich ein Projekt richtig an?

So viele Menschen stellen sich tagtäglich diese eine Frage.

Doch warum scheitern so viele daran, ihre Träume zu verwirklichen?

Und warum schaffen es nur wenige, ihre Ziele tatsächlich zu erreichen?

Dafür gibt es keinen Zaubertrick, keine Begabung oder kein Ziel-Erreichungs-Talent.

Es ist schlichte und einfache Planung in Verbindung mit der richtigen Einstellung.

Das ist alles.

Ich nehme dich an die Hand und zeige dir in diesem Artikel meinen 4 - Schritte - Erfolgs - Plan, mit dem du garantiert alle deine Ziele erreichen kannst:

1. Ziele setzen, dein Warum
2. Die richtige Planung
3. Die Durchführung
4. Und nun?

Ich wünsche dir viel Erfolg!

XO

Angelika

1. Ziele setzen - dein Warum

Ziele sind etwas ganz Besonderes und führen gerne ein Eigenleben. Erst sind sie ganz groß und greifbar! Da! Ich hatte es schon fast!

Dann scheinen sie ewig weit weg zu sein, unerreichbar. Zieren sich etwas wie eine Mimose und lassen sich gerne von anderen Ideen verdrängen oder von Meinungen in Luft auflösen.

Damit dir das nicht passiert, ist es Zeit, deine Ziele an ihren rechtmäßigen Platz zu verweisen. Denn du kannst bereits bei der Zielsetzung schon viele Fehler vermeiden:

Nicht zu viel auf einmal:

First Things First: Entscheide dich nur für ein Ziel.

Versuche nicht 5 Dinge gleichzeitig zu erreichen. Du wirst scheitern. Du kannst dich immer nur auf **ein** Ziel voll und ganz konzentrieren. Hast du dieses Ziel erreicht, dann kannst du dich dem nächsten widmen.

Ich weiß, es fällt schwer, andere Dinge außen vor zu lassen. Mir ging es auch lange Zeit so. Aber: immer dann, wenn ich zu ungeduldig war und 3 Dinge zugleich schaffen wollte, habe ich versagt.

Ich spreche also aus eigener Erfahrung, wenn ich dir den Rat gebe: Eines nach dem Anderen. Halte dein Ego und deine Ungeduld in Zaum.

Große Ziele sind besser als kleine:

Du hast sicher schon einmal den Rat gehört: besser der Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach. Damit ist gemeint: begnüge dich mit dem was du hast

und greife nicht nach zu großen Dingen. Ich bin der Meinung: das ist falsch!
Deine Ziele müssen so groß sein, wie es nur geht! Dream Big!

Kleine Ziele sind zwar oft ganz nett für zwischen durch, für das Erfolgserlebnis, aber sie sind auch oft den Aufwand nicht wert und werden umso schneller fallen gelassen.

Nur die großen Ziele bringen dich dahin, wo du hinwillst. Hätten sich die großen Denker unserer Zeit stets mit den kleinen Dingen begnügt, würden wir immer noch in Höhlen wohnen.

Wenn du dich bei erfolgreichen Personen so umhörst, wie z.B. Elon Musk, Richard Branson oder Tim Ferris, dann bemerkst du eine Eigenschaft, die alle gemeinsam haben: Schon sehr früh in ihrem Leben war Ihnen klar, dass sie einmal erfolgreich werden wollten.

Sie alle hatten ein großes Ziel vor Augen, wurden dafür oftmals belächelt (da es schon fast zu groß erschien) und haben doch erreicht, was sie wollten. Indem sie sich dieses eine Ziel immer vor Augen führten, haben sie auch alle nötigen Schritte getan, um es zu erreichen.

Sie haben nicht aufgegeben, selbst dann, wenn es schwierig wurde.

Auch wenn es nicht dein Ziel ist Milliardär zu werden, kannst du dir von diesen Personen doch einiges abschauen: träume große Träume und mache alles, was nötig ist, um sie zu erreichen.

Dein Warum

Nimm dir ein Blatt Papier zur Hand und schreibe dein Manifest.

- Warum willst du genau dieses Ziel erreichen?

- Was ist so super daran, dass du bereit bist, die nötigen Schritte dafür zu unternehmen?
- Warum brennt es dir so stark unter den Nägeln?
- Wieso musst du es unbedingt erreichen?

Schreibe so eindringlich wie möglich. Und: sei ehrlich zu dir selbst!

Ein Ziel ist nur so gut, wie sein Warum. Wenn du dich jetzt gesünder ernähren willst, nur weil es dein Instagram Vorbild täglich auf seinen Fotos propagiert, garantiere ich dir, dass du scheitern wirst.

Willst du aber deine Ernährung ändern, weil du weißt, dass es gesund für dich ist, weil du abnehmen musst, gesundheitliche Probleme vermeiden willst, du fitter werden willst, einen rosigen Teint haben und weniger krank sein willst, dann ist dies der richtige Zugang zur Veränderung.

Dein Warum muss stärker sein, als jeder Zweifel!

Dein Warum muss stärker sein, als jede widersprüchliche Meinung, die aus deinem Umfeld kommen wird (und diese Stimmen werden kommen, ganz sicher). Dein Warum muss stärker sein als dein Schweinehund, deine Schuldgefühle und deine Gelüste.

Es muss so groß und so stark sein, dass du es gar nicht mehr erwarten kannst loszulegen und jeden einzelnen Tag daran zu arbeiten.

Dann wirst du es schaffen. Nicht weil du jemanden kopieren oder gefallen willst. Sondern weil **du** es willst! Weil **du** es musst! Weil du ohne dieses Ziel nicht mehr leben kannst oder willst! Weil du es unbedingt schaffen musst, weil dein Leben sonst keinen Sinn mehr hat!

So setzt du dir ein wahrhaftig starkes Ziel, für das du bereit bist, hart zu arbeiten. Und darum muss es auch groß genug sein. Denn dieser Aufwand und dein ganzes Herzblut sind bei kleinen "Zielchen" verschwendete Liebesmüh.

Der Glaube:

Du musst zu 100% an dich selbst glauben. Arbeite intensiv an deiner Einstellung. Wenn du von Anfang an zweifelst, ob es richtig ist und nur mit halbem Herzen dabei bist, wirst du es schwer haben auf deinem Weg.

Sehr viele Personen setzen sich zwar große Ziele, glauben aber insgeheim selbst nicht an ihren Erfolg. Diese Personen sind zum Scheitern verurteilt.

Wenn du nicht selbst an dich glaubst, wer dann? Du bist deine eigene Triebfeder. Du selbst, deine Gedanken, dein Glaube an dich sind das nötige Momentum, dass dich in Schwung versetzt. Nutze es aus.

Sabotiere dich nicht schon zu Beginn selbst, indem du dein Vorhaben klein redest, ins lächerliche ziehst oder erlaubst, dass sich jemand darüber lustig macht.

Klar, es werden nicht alle in deinem Umfeld die gleiche Meinung haben wie du. Aber Niemandem steht es zu, über dein Vorhaben herzuziehen. Setze gleich von vorneherein Grenzen und stehe zu dir und deinem Wunsch.

Mache von vorneherein klar: eine Beleidigung deiner Pläne ist eine Beleidigung für dich selbst.

Das ist der Unterschied zwischen Gewinnern und Verlierern: Gewinner wollen immer auf Platz eins. Verlierer sind mit einem Platz unter den Top Ten zufrieden.

Mache es dir daher zur Gewohnheit, jeden Abend vor dem Einschlafen deinen Sieg zu visualisieren: schau dich an, wie du strahlst. Was machst du gerade? Wie siehst du aus? Wer ist dabei? Wie fühlst du dich? Lebe dich in diese Stimmung ein.

Dafür lohnt es sich zu kämpfen.

2. Die richtige Planung

So. Punkt 1 wäre erledigt. Du hast dein Ziel vor Augen, dein Warum in der Tasche, du hast dein Mindset im Griff und fühlst dich großartig. Nun möchtest du sofort loslegen?

Klasse! Denn jetzt kommt der - für mich - spaßigste Teil an der ganzen Sache: eine ordentliche Planung.

Dafür beginnst du damit, dass du dein Ziel genau unter die Lupe nimmst. Ich habe dir ja geraten, groß zu Träumen. Diesen großen Traum, den du da vor Augen hast, musst du jetzt analysieren:

Was brauchst du, damit du diese Vision erreichst?

Hast du dich für ein Ziel entschieden, überlege dir genau, was es heißt, dieses Ziel zu erreichen:

- Was sind die Zutaten für dieses Ziel?
- Was musst du dafür erledigen?
- Welche Tätigkeiten, Fertigkeiten oder welches Wissen brauchst du dafür?
- Woher beziehst du dieses Wissen?
- Was kostet es dich?
- Brauchst du Hilfe? Woher kommt diese? Wer kann dir helfen?
- Woher bekommst du die Ausstattung dafür? Was benötigst du dafür?
- Wieviel Zeit hast du dafür? Wieviel Zeit kannst du erübrigen? Wo kannst oder wo musst du diese Zeit dafür abzwacken?

Plane dein Ziel so genau wie nur möglich. Schreibe dir jeden Aspekt auf. Denke genau über jeden einzelnen Punkt nach.

Welche Probleme können auf dich zukommen?

Überlege dir schon vorab, welche Probleme auf dich zukommen könnten.

Überlege dir gleich Gegenmaßnahmen dafür. Was machst du, wenn dies und jenes passiert? Auf was musst du dich einstellen? Was musst du wissen?

- Lies gute Biographien von erfolgreichen Persönlichkeiten. Von ihnen kannst du wahrhaftig vieles lernen. Sie alle erlebten auf ihrem Weg Höhen und Tiefen. Schau dir ab, wie sie mit negativen Gedanken, Durchhängern und Rückschlägen zurechtkamen und entwickle deine eigenen Strategien.
- Lies Blogs. Es gibt so viele, wahnsinnig gute Blogs, die es leicht mit Magazinen und Büchern aufnehmen können. Diese Inhalte sind oftmals genauso gut recherchiert wie Printmedien und es steckt viel Erfahrung und Arbeit dahinter. Aber das wichtigste ist die persönliche Note. Viele Blogger schreiben über Dinge die sie selbst erlebt haben. Dieses Wissen brauchst du jetzt. Beschränke dich dabei nicht nur auf den deutschsprachigen Raum. Im englischsprachigen Raum ist die ganze Blog-Sparte um einiges voraus. Dort findest du Knallerblogs mit richtig guten Inhalten.
- Du kannst auch Freunde, Bekannte und Geschäftspartner nach ihren Strategien befragen. Vielleicht hatte jemand das gleiche Ziel wie du? Wie ist er damit umgegangen, wenn es mal schwierig wurde? Welche Probleme legten sich ihm in den Weg? Wie hat er sie gelöst? Was hat er daraus gelernt?

Angst vor dem Scheitern

Auch wenn es deine Euphorie zu Beginn etwas dämpfen kann, solltest du dich trotzdem damit beschäftigen: was passiert, wenn der Plan scheitert? Was machst du dann? Gibt es einen anderen Plan?

Hierzulande ist das Scheitern eine nicht sehr willkommene Eigenschaft und wird belächelt oder gar verspottet. Dabei kann man daraus die größten Lehren ziehen.

In Amerika ist das alles halb so wild: scheitern gehört zum **Lernprozess** und es gibt viele Unternehmer, die mehr als 10 Betriebe gehabt haben. Aus allen haben sie gelernt und ihr Wissen in das nächste Projekt mitgenommen.

Diese Kultur des Scheiterns wünsche ich mir auch hier bei uns.

Nur durch andauernden Erfolg lernt man nichts. Gerade unsere Fehler sind es, die unser Wissen erweitern.

Das Problem zieht sich aus dem wirtschaftlichen Bereich in den privaten Bereich fort. Die Matura im zweiten Bildungsweg? Ach, ich doch nicht. Eine neue Sportart lernen? Da tue ich mir nur weh. Einen Blog starten? Das will doch niemand lesen. Abnehmen? Das schaffe ich doch sowieso nicht.

Was hilft gegen die Angst vor dem Misserfolg?

Um die Angst vor dem Misserfolg zu besiegen hilft dir ein kleiner Trick: ein sogenanntes **Worst-Case-Szenario**. Darin malst du dir das allerschlimmste aus, das passieren könnte. Du darfst gerne etwas übertreiben :-)

Das Worst Case Szenario eines neuen Bloggers könnte zum Beispiel so aussehen:

- Meinen Blog will niemand lesen
- Ich habe 600 Euro in den Sand gesetzt (für den Blog, die Domain, Themes, technische Spielereien)
- Die Nachbarn lachen mich aus, weil ich die komische Tante/Onkel aus dem Internet bin
- Ich kann nicht vom bloggen leben und muss meinen Alltagsjob beibehalten
- bzw. muss mir einen neuen Job suchen
- Meine Texte sind so grottenschlecht, dass ich lebenslang aus dem Internet ausgesperrt werde
- Ich bekomme gemeine Kommentare auf meine Artikel

Hast du deine Ängste aufgeschrieben, hören sie sich nur mehr halb so wild an. Es ist eine Erleichterung seine Bedenken loszuwerden und nun, mit etwas Abstand und auf gebannt auf ein Blatt Papier, kannst du in Ruhe darüber nachdenken.

Ist es denn so schlimm, wenn die Nachbarn über einen reden? Schlitterst du wirklich wegen 600 Euro in den Ruin? Ist es so tragisch, wenn du deinen Job nicht kündigen kannst?

Gehe jedes einzelne Bedenken durch und denke darüber nach. Wenn es ein ernst zu nehmendes Risiko ist, überlege dir gleich einen dazu passenden Rettungsplan.

Sprich mit Freunden darüber

Es ist immer gut, mit neutralen Personen über deine Ängste zu sprechen. Sie können viele deiner Ängste zerstreuen, da sie aus einer anderen Position heraus denken. Vielleicht erstellt ihr sogar dein Worst-Case Liste gemeinsam?

Aus den Fehlern Anderer lernen

Schau dir die Misserfolge anderer Personen an:

- Warum sind sie gescheitert?
- Was kannst du besser machen?
- Was kannst du aus ihren Fehlern lernen?
- Wie kannst du die gleichen Fehler vermeiden?

Du kannst dadurch die größten Schwierigkeiten, die dich erwarten, abwägen und dich gezielt darauf vorbereiten. Einen Notfallplan erstellen. Mit Rettungsleine ist man immer sicherer unterwegs.

Angst vor dem Erfolg

Ja, die gibt es tatsächlich. Und zwar ziemlich oft.

Die **Angst vor dem Scheitern** ist allgegenwärtig. Jeder Mensch, der ein bestimmtes Projekt oder Unternehmen (sei es tatsächlich in der Wirtschaft oder in sonst einem Lebensbereich) anpacken möchte, stellt sich unweigerlich die Frage: was, wenn es nichts wird?

Aber noch viel gemeiner als die Angst vor dem Scheitern, ist die Angst vor dem Erfolg. Sie wird oft nicht als solche erkannt oder will nicht wahrgenommen werden.

Dies führt teilweise so weit, dass Menschen sich selber manipulieren um zu versagen, um nur ja im Raster zu bleiben, um nicht anders zu sein, um die Erwartungen der anderen zu erfüllen.

Bloß nicht herausstechen, nicht im Mittelpunkt stehen.

Ausschlaggebend dafür ist die große Unwissenheit, wie es denn weitergehen soll, wenn man sein Ziel tatsächlich erreicht hat.

- OK, ich habe meine Firma eröffnet, was jetzt?
- OK, ich habe meine Wunschfigur, wie geht es weiter?
- OK, ich habe ein Buch veröffentlicht, und nun?

Das sind jetzt nur einige Beispiele, doch treffen sie es es ziemlich genau: die Wenigsten planen über das Ziel hinaus.

So stehen sie dann mit einem Fuß im neuen Leben, ohne genau zu wissen wie sie nun damit umgehen sollen. Die Lösungen aus dem alten Leben helfen nicht mehr weiter, neue haben sie auf die Schnelle nicht parat.

Was kannst du dagegen tun?

So wie das Worst-Case-Szenario solltest du dir auch ein **Best-Case-Szenario** zulegen.

Nehmen wir das Beispiel eines Unternehmens:

Jemand möchte eine Firma gründen. Das **Best Case Szenario** in diesem Fall wäre ein bahnbrechender Erfolg in der gewählten Sparte, über Nacht zum Millionär. Was also tun, wenn es so weit ist?

- an die Börse gehen
- eine Yacht kaufen
- die 30 Stunden Woche im Betrieb einführen
- allen Mitarbeitern freiwillig eine 6. Urlaubswoche gönnen
- selber nur mehr 4 Stunden in der Woche arbeiten
- für das Alter vorsorgen

- in Immobilien investieren
- eine Insel kaufen
- sein Unternehmen an Google verkaufen
- weitere Standorte gründen
- usw. usf.

Alles das könnte man machen, wenn man Multimillionär würde. Über Nacht. Also für diesen Fall wäre man schon vorbereitet ;-)

Da dies aber bei den meisten nicht der Fall sein wird, sondern sich eher ein moderater Erfolg einstellen wird, mit dem du ebenfalls sehr gut leben kannst, denken wir zusätzlich noch eine Spur kleiner:

- eine Putz- und Bügelfrau einstellen um daheim entlastet zu sein
- sich mit dem Partner die Arbeitszeit teilen
- fürs Alter vorsorgen
- vielleicht doch die 30 Stunden Woche einführen?
- einen Assistenten einstellen
- ein Büro mieten
- usw.

Etappenziele erstellen:

Du weißt jetzt was du willst, warum du es willst und was du auf deinem Weg dazu brauchst.

Beginne nun mit der konkreten Planung, indem du dein großes Ziel in viele kleinere Etappenziele herunterbrichst:

Berücksichtige dabei auch alle Punkte, die du unter dem Punkt "Was brauchst du, um deine Vision zu erreichen" schon gesammelt hast. Musst du erst

gewisse Fertigkeiten erlernen, bevor du dich an das eigentliche Ziel wagen kannst, beginne deine Planung mit diesen.

Welche Methoden gibt es zur Planung?

Wenn du die klassische Variante wählst, beginnst du mit dem ersten Schritt:

- Was ist der erste, kleinste Schritt auf dem Weg zu deinem Traum?
- Was ist der zweite kleinste Schritt?
- Was ist der dritte, kleinste Schritt?
- Und so weiter bist zum Erfolg.

Du arbeitest dich mit dieser Variante vom Anfang bis zum Ende durch und planst so die nötigen Schritte vom Start bis zum Ziel.

Wenn dein Ziel es wäre, ein erfolgreiches Blog-Business zu starten, würde das ungefähr so aussehen:

- Einen Blog Namen und Nische des Blogs finden
- Eine Plattform finden, zB WordPress
- Eine Blog Theme finden
- Domain sichern
- Blog einrichten
- Social Media Accounts einrichten
- Standardseiten auf dem Blog schreiben, zB über mich
- Erste Artikel schreiben
- Blog veröffentlichen
- usw.

Du kannst aber auch folgende Variante probieren:

Du beginnst beim Ende und arbeitest dich schrittweise zum Anfang vor. Du startest praktisch mit dem Ziel und überlegst dir: was ist der letzte Schritt vor dem Ziel? Und dann: was ist der Schritt vor diesem Schritt? Und so weiter bist du beim Start angekommen bist.

Nehmen wir diesmal das Beispiel eines Buches:

- Ziel ist: ein Buch veröffentlichen
- Arbeit mit dem Verlag: Lektorat, Design, Layout, Korrekturen, Fotos, usw.
- Verlage anschreiben
- Verlage finden
- Manuskript, eigenen Lebenslauf und Exposé erstellen
- Buch korrigieren
- Buch fertigstellen
- Jeden Tag 1000 Wörter schreiben
- Layout, Aufteilung, Einteilung, Stil, welche Erzählperspektive, wie sprichst du den Leser an
- Recherche
- grober Umriss der Story, der Handlung und Charaktere
- Titel des Buches
- Thema des Buches
- Zeiteinteilung, wann kannst du schreiben?
- Arbeitsplatz und Equipment
- usw.

Du arbeitest dich quasi von hinten nach vorne durch und erstellst deine Etappenziele in umgekehrter Reihenfolge: vom Ziel rückwärts bis zum ersten, kleinsten Schritt.

Diese umgekehrte Variante benutze ich besonders gern. Ich liebe es, meine Ziele von oben herab zu planen. Auch wenn es komplizierter klingt als es ist, macht es mir diese Art leichter, den nächsten Schritt zu erkennen.

Wenn ich ein Ziel vor Augen habe, fällt es mir leichter, zu erfassen, was ich für den vorigen Schritt dorthin benötigen würde.

Probiere einfach beide Varianten aus und du kommst sicherlich dahinter, was dir am meisten liegt.

3. Durchführung

Jetzt geht es so richtig los. Die Durchführung steht an.

Halte dich nicht zu lange mit der Planung auf. Je nach Projekt sind ein paar Tage bis wenige Monate für die Planung in Ordnung. Aber wenn du nach einem halben Jahr immer noch vor dem Schreibtisch hockst und Listen schreibst, hast du definitiv den Absprung verpasst.

Plane gut und ausführlich, aber nicht zu lange. Denn das Wichtigste ist immer noch die Arbeit selbst. Sonst geschieht genau gar nichts:

- Halte dich an deinen Plan. Arbeite den Plan Punkt für Punkt ab und streiche jedes erreichte Etappenziel durch. Das durchstreichen eines Punktes auf deiner Agenda ist schon ein Erfolgserlebnis für sich.
- Belohne dich: Hast du ein Etappenziel erreicht, belohne dich. Für kleinere Schritte eine kleine Belohnung, für große Schritte eine große. Das Prinzip der Belohnung funktioniert bei allen Lebewesen. Bei Kindern, bei Hunden oder Papageien. Bekommt man etwas für seine Leistung, verfestigt sich das Gelernte schneller und man ist bereit, die Arbeit für den nächsten Teilschritt auf sich zu nehmen.
- Akzeptiere Rückschläge und lass dich nicht entmutigen. Mach weiter. Auf dem Weg zu deinem Ziel wirst du unweigerlich vor Problemen stehen, unmotiviert sein und keine Lust mehr haben. Akzeptiere es einfach. Gönn dir einen Tag Pause. Aber: am nächsten Tag steigst du wieder da ein, wo du aufgehört hast.
- Vermeide die "Jetzt ist eh schon alles egal"-Falle: Kennst du dieses Gefühl: du isst eine Rippe Schokolade und möchtest eigentlich aufhören. Doch dann isst du noch eine zweite. Und plötzlich überkommt es dich:

"Jetzt ist es eh schon egal" und du futterst die ganze Tafel. Versuche diesem Gedanken zu widerstehen, es ist dein innerer Kritiker, dein Schweinehund, der da spricht. Führe dir folgenden Vergleich vor Augen: "Huch, mein Handy ist nass geworden! Ach, jetzt ist es eh schon egal, ich werfe gleich das ganze Ding ins Wasser". Oder: "Oh Nein, ein Kratzer in der Autotür. Ach, jetzt ist es eh schon egal, dann fahre ich gleich die ganze Karre zu Schrott." Oder: "Verdammt, diese Präsentation war ein Flop. Ach, jetzt ist es eh schon egal, dann kündige ich eben den ganzen Job und ziehe als Eremit ins Gebirge." Siehst du, wie lächerlich dieser Gedanke eigentlich ist? Folge ihm nicht weiter. Und wenn es doch einmal passiert ist: Mache am nächsten Tag da weiter, da wo du aufgehört hast.

- Stelle dich Problemen wie sie kommen: stellt sich dir etwas in den Weg, löse es. Auch wenn es groß und kompliziert aussieht. Es verhindert zwar momentan deine Sicht auf das eigentliche Ziel, aber das Ziel ist trotzdem immer noch da. Es verschwindet deswegen nicht: auch wenn Wolken am Himmel stehen, ist die Sonne trotzdem nicht fort. Du kannst sie nur momentan nicht sehen. Räume diese Schwierigkeit zur Seite und du kannst deinen Traum wieder erblicken. Lass dich nicht entmutigen.
- Schaffe Prioritäten: Dein Ziel ist deine oberste Priorität. Zuerst arbeitest du an deinem Ziel, **danach** kannst du dich anderem zuwenden. Es kann sein, dass du dafür gewisse Dinge opfern musst oder momentan nicht tun kannst, aber dein Traum ist diesen Verzicht wert. Es gibt da ein Sprichwort, das ich sehr mag und das ich auf Instagram entdeckt habe: **"Tue jeden Tag etwas, für das dir dein zukünftiges ich dankbar sein wird."** Versuche nach diesen Worten zu leben. Tue jeden Tag etwas, auf das du stolz sein kannst und **danach** kannst du dich der Muße hingeben, an den Bodensee fahren oder Schoki essen.

4. Und dann?

Du hast dein Ziel erreicht? Ich gratuliere dir von Herzen! Du hast es geschafft, du bist ein Macher, ein Sieger, ein Gewinner!

Aber was jetzt? Ziemlich oft beobachte ich, dass jemand seine Ziele erreicht und dann nicht weiß wie es weitergehen soll.

Sehr, sehr viele verfallen dann wieder in ihre alten Gewohnheiten und ihre hart erkämpften Ziele verpuffen. Dieses Phänomen entdecke ich nicht nur nach erfolgreichen Diäten, sondern auch bei Firmengründern, Sportlern, Autoren, usw.

Sie alle haben ihr Ziel erreicht und stehen dann vor dem Nichts. Ihre Planung bis zum Ziel ist Schritt für Schritt erledigt. Nun wissen Sie nicht, was sie weiter tun sollen.

Denn: Mit dem bloßen Erreichen ist es nicht getan. Was nun folgt, ist die sogenannte Erhaltungsphase.

Nun kommt nochmal Schritt 2 zum Tragen: die Planung. In diesem Schritt hast du dir bereits Gedanken gemacht, was im Falle eines Erfolges bzw. Misserfolges weiter passieren sollte.

Nun ist es an der Zeit, diese Punkte abzuarbeiten:

- Was musst du tun, um deinen Erfolg beizubehalten?
- Welche Arbeiten musst du nun in Angriff nehmen, um dein Ziel nicht wieder zu verlieren?
- Welchem Thema oder welchem Traum möchtest du dich jetzt zuwenden?

- Gibt es aufbauende Maßnahmen, die du nun, am Gipfel deines Erfolges treffen kannst?
- Kannst du das erreichte Ziel noch weiter ausbauen und mehr daraus machen?
- Wie bewahrst du dir deine Siegermentalität?
- Wie sieht dein Alltag in Zukunft aus?
- Bist du zufrieden? Was möchtest du noch ändern?
- Wenn du nicht mehr tun kannst, was machst du als Nächstes?

Zum Schluss

Ich weiß, mit meinem 4 - Stufen - Erfolgs - Plan wirst du alles schaffen, was du dir vorgenommen hast. Das Wichtigste überhaupt ist aber: der Willen zur harten Arbeit.

Nur durch deine Bereitschaft für dich selbst zu kämpfen und an der Erfüllung zu arbeiten, wird aus einem Traum ein Ziel und aus einem Ziel ein Sieg.

Setze Grenzen wo sie nötig sind, schaffe Prioritäten wo du sie brauchst und marschiere los in Richtung Erfolg.

Ich freue mich so für dich, dass du deine Träume in Angriff nimmst und wünsche dir viel Erfolg!

Du schaffst das!

XO

Angelika