

Du packst es! - Das Programm

Meine Elf für den Erfolg:

- 01 - Wie jeder genau die **Vision** findet, die zu ihm passt.
- 02 - Wie man sich **Ziele** setzt und den Weg in Etappen einteilt.
- 03 - Warum es so wichtig ist, den **1. Schritt** zu machen.
- 04 - Wie man sich **motiviert**, die gesetzten Ziele anzupacken.
- 05 - Wie man sich schrittweise **verbessert**, ohne sich zu überfordern.
- 06 - Wie man seinen **Willen** durch positive Gedanken stärkt.
- 07 - Wie wichtig es ist, sich **Helfer** zu suchen.
- 08 - Wie man aus **Niederlagen** etwas lernen kann.
- 09 - Erfolge muss man **feiern** – am besten mit seinen Helfern.
- 10 - Warum man sein **Wissen** an andere weitergeben sollte.
- 11 - Warum es jetzt auf **euch** ankommt.

01 - Wie jeder genau die **Vision** findet, die zu ihm passt.

Wie ihr eure Vision finden könnt

Jeder, der etwas aus seinem Leben machen möchte, braucht einen großen Traum, dem er folgen kann. Einen solchen Traum nennt man Vision. Um seine ganz persönliche Vision zu finden, muss man sich fragen:

- Was möchte ich in meinem Leben erreichen?
- Was macht mir Spaß?
- Wovon habe ich schon immer geträumt?
- Was kann ich besonders gut?

Indem man sich diese Fragen beantwortet, schafft man die Grundlagen dafür, dass sich eine Vision entwickeln kann.

Eine Vision ist keine Garantie dafür, dass man seinen Traum auch verwirklichen kann. Aber sie steht am Beginn eines jeden Weges, der zu einem erfolgreichen, glücklichen Leben führt.

Vision – was ist das denn?

Hat man sein eigenes Bild von der Zukunft, seine ganz persönliche Vision dann gefunden, ist das wie ein Horizont, auf den man zusteuern kann. Wenn ihr diesen Horizont immer fest vor Augen habt, werdet ihr auch wissen, welchen Weg ihr einschlagen müsst.

»Vision impossible?«

Manchmal muss man in sich gehen, vielleicht sogar richtig graben, um seine Vision zu finden, und manchmal muss man auch etwas um die Ecke denken, aber am Ende wird jeder von euch das Ziel finden, auf das er hinarbeiten möchte.

Nicht auf das konzentrieren, was man nicht so gut kann.

Wenn ihr nicht dafür brennt, wenn ihr keine Leidenschaft entwickelt für das, was ihr tut, werdet ihr irgendwann die Lust verlieren.

Denkt nicht daran, was alles schiefgehen könnte!

Es gehören viele Faktoren dazu, um seine Vision zu verwirklichen. Manche davon kann man selbst gar nicht beeinflussen. Eine Vision zu entwickeln ist deshalb längst noch keine Garantie dafür, dass man es auch wirklich schafft. Aber sie ist immer der Anfang von allem. Und wer anschließend viel investiert, wird auch viel zurückbekommen. Manchmal wird es nicht genau das sein, was man sich erträumt hatte. Vielleicht ist das ja sogar besser als das, was man sich zu Beginn des Weges vorgestellt hatte.

02 - Wie man sich **Ziele** setzt und den Weg in Etappen einteilt.

Ziele sind wichtige Orientierungspunkte auf dem Weg zur Vision. Sie geben die Richtung vor und unterteilen die Strecke in einzelne Etappen. Damit ist immer klar, welches Ziel man als Nächstes anpeilen kann. Jedes erreichte Ziel ist ein wichtiger Indikator dafür, dass man noch in der Spur ist, und bringt so viel Selbstvertrauen, dass ihr das nächste Ziel mit jeder Menge Power in Angriff nehmen könnt.

Auf dem Weg zur Vision kommt man am besten voran, wenn man diesen Weg in viele Etappenziele zerlegt. Damit weiß man immer genau, welches Ziel man als Nächstes anpeilen will. Die einzelnen Ziele sollten nicht zu hoch, aber auch nicht zu niedrig angesetzt sein.

Schritt für Schritt voran: die Zielsetzungskette

- Mit 18 will ich
- Ich will
- Ich will mich als
- Ich will mit dem
- Ich will
- Ich will werden.
- Und eines Tages will ich sein.

Fragen zum Erstellen der Zielsetzungskette:

- Wo will ich hin? (Vision)
- In welche Zwischenschritte kann ich den Weg dorthin unterteilen?
- Sind die Schritte klein genug, dass ich sie bewältigen kann, und groß genug, dass sie mich fordern?
- Bauen sie aufeinander auf?
- Womit kann ich anfangen?
- Was muss ich ganz genau dafür tun, um ein Zwischenziel zu erreichen?
- Ist das, was man dafür tun muss, eine konkrete Handlung?
- Und woran merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

Wer ein klares Ziel vor Augen hat, weiß genau, was er tun muss, um es zu erreichen. Auch in den Momenten, in denen es anstrengend wird, kann man sich immer wieder zum Durchhalten motivieren, wenn man sein Ziel im Blick behält.

Mit kleinen Schritten geht es auch voran

Im Sport kann man gut trainieren, wie man sich Ziele setzt und sie auch erreicht.

Auch wer mit Leidenschaft auf ein Ziel hinarbeitet, ist nicht davor geschützt, dass etwas schiefgehen kann. Lasst euch davon nicht aus der Ruhe bringen, sondern haltet weiter an eurem gesteckten Ziel fest.

Überprüft zwischendurch immer mal wieder, ob eure Zielsetzungskette noch stimmt. Wenn ihr euch gut einschätzen könnt und eure Vision fest im Auge behaltet, werdet ihr auch den Mut finden, Ziele anzupacken, die anfangs fast unerreichbar scheinen. Aber manches, das euch anfangs schwer vorkam, wird sich im Nachhinein als viel einfacher herausstellen, als ihr dachtet.

03 - Warum es so wichtig ist, den **1. Schritt** zu machen.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Man braucht schon etwas Mut, um sich zu diesem Schritt zu überwinden. Dass man vor dem ersten Schritt Angst hat, ist aber nicht nur menschlich, sondern sogar nützlich. Denn die Angst hilft einem dabei, ganz genau über diesen Schritt nachzudenken. Aber irgendwann muss man dann einfach losgehen. Und wenn man sich erst einmal überwunden hat, mit dem Handeln anzufangen, merkt man, dass die nächsten Schritte nun viel leichter fallen.

Handeln oder nicht – das ist keine Frage!

Man muß sich einen Ruck geben und den ersten Schritt machen.
Den inneren Schweinehund überwinden.

Handeln ist immer besser als es nicht zu tun. Egal ob man am Ende gewinnt oder verliert, Erfolg hat oder auf die Nase fliegt – entscheidend ist, dass man es versucht hat.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Oft kostet es große Überwindung, diesen ersten Schritt zu machen. Aber wenn man sich erst einmal überwunden hat, ist das nicht nur ein tolles Gefühl. Auch die nächsten Schritte fallen einem dann viel leichter.

Keine Angst vor der Angst!

■ Die Angst vor dem Unbekannten

Man braucht Mut, um die Angst vor dem Unbekannten zu überwinden, hinterher stellt sich die Angst oft als völlig unbegründet heraus.

■ Die Angst vor dem Risiko

Augenmaß wahren und Fähigkeiten richtig einschätzen

■ Die Angst vor dem Unangenehmen

Weiter, immer weiter

Durchhaltevermögen, Disziplin

■ Die Angst vor dem Unerreichbaren

Redet euch nicht ein, dass ihr etwas sowieso nicht schafft.

Und das vermeintlich Unerreichbare wird Stück für Stück näher kommen.

Die Angst vor dem ersten Schritt kann viele verschiedene Ursachen haben. Man kann sich vor dem Unbekannten fürchten, vor dem Unangenehmen, vor einem Risiko oder vor dem Unerreichbaren. Doch jede Angst verliert viel von ihrem Schrecken, wenn man sie sich etwas genauer ansieht. Und meistens stellt man dann hinterher fest, dass die Angst schlicht unbegründet war. Hat man sie überwunden, setzt das jede Menge positive Energie frei.

»Du darfst Fehler machen«

Wer handelt, macht Fehler. Wir sind ja keine Roboter! Es ist wichtig, gelassen mit Fehlern umzugehen. Je mehr Angst man davor hat, einen Fehler zu machen, desto wahrscheinlicher ist es, dass einem tatsächlich einer unterläuft.

04 - Wie man sich **motiviert**, die gesetzten Ziele anzupacken.

Motivation ist wie Feuer, das in einem brennt. Und wie bei einem echten Feuer muss man auch bei der Motivation darauf achten, dass sie nicht erlischt. Die Motivation, die von innen kommt, ist die Leidenschaft für eine Sache. Die Motivation, die von außen kommt, ist die Wertschätzung anderer Menschen für das, was man tut. Beide Arten der Motivation sind wichtig, weil sie sich gegenseitig anstecken können und euch auch in schwierigen Situationen helfen können, bei der Stange zu bleiben.

Motivation ist aber auch das, was das Feuer in euch am Brennen hält. Und wie bei einem echten Feuer muss man auch bei der Motivation darauf achten, dass man regelmäßig nachlegt, damit die Glut nicht erlischt.

Die Leidenschaft muss glühen!

Wenn man ein Ziel erreicht hat, darf man sich natürlich darüber freuen und sich für einen Moment in die geistige Hängematte legen. Danach aber ist es wichtig, sich nicht darauf auszuruhen. Aus dem »Ich habe es geschafft!« muss irgendwann ein »Jetzt geht es erst richtig los!« werden.

Es ist nicht schwer, sich zu motivieren, wenn es gut läuft. Die Kunst besteht darin, die Motivation auch in den Momenten nicht zu verlieren, wenn man mit einem Rückschlag zu kämpfen hat.

05 - Wie man sich schrittweise **verbessert**, ohne sich zu überfordern.

Jede Verbesserung beginnt immer mit der Überlegung, welche Fähigkeiten man noch braucht, um das nächste Ziel zu erreichen. Dazu definiert man der Reihe nach konkrete Schritte, die sofort umsetzbar sind und die aufeinander aufbauen. Auftretende Schwierigkeiten sind Hinweise darauf, welche Fähigkeiten auf dem Weg zum nächsten Etappenziel noch fehlen. So schützt man sich davor, sich selbst zu überfordern, und wird mit einem wachsenden Selbstvertrauen belohnt.

Um eine Verbesserung einzuleiten, die ihr für das Erreichen des nächsten Zieles braucht, unterteilt man die Arbeit daran in viele einzelne Schritte. Man findet sie, wenn man sich diese Fragen beantwortet:

- Was ist das Wichtigste, was ich können muss, um mein Ziel zu erreichen?
- Was kann ich bereits?
- Wo habe ich noch Schwächen?
- Was sollte ich jetzt ganz konkret lernen?

Wenn ihr darauf Antworten gefunden habt, überlegt euch, was ihr noch lernen müsst, um die nächste Stufe zu erreichen.

Schwierigkeiten sind ganz normal und zeigen, welche Fähigkeiten man noch braucht, um eine Situation zu meistern. Also: Zwischenschritt einlegen und weiter geht's.

Ausdauer ist wichtiger als Talent!

Zu spüren, dass man sich allmählich steigert, schafft enormes Selbstvertrauen. Wenn man aber weiß, was man draufhat, kann man auch in schwierigen Situationen ruhig bleiben.

Man darf niemals aufgeben, wenn man an einer Hürde beim ersten Mal scheitert. Viel sinnvoller ist es, sich stattdessen zu fragen, warum man es nicht geschafft hat und was man besser machen kann. Und dann versucht man es ein zweites Mal.

06 - Wie man seinen **Willen** durch positive Gedanken stärkt.

Ein starker Wille ist die Grundlage für das Selbstvertrauen und die Zuversicht, dass wir unsere Ziele erreichen können. Den Willen kann man stärken, indem man seine Gedanken darauf trimmt, sich nur mit positiven Dingen zu beschäftigen und aus jeder Situation das Beste zu machen. Der Wille muss so »austrainiert« sein, dass er in jeder Situation automatisch eine »Das-Glas-ist-halb-voll«-Haltung einnimmt.

Auf ins mentale Trainingslager!

Je positiver unsere Gedanken sind, umso positiver werden wir auch neuen Situationen gegenüberstehen. Entscheidend ist es deshalb, die guten Gedanken im Kopf zu behalten und die schlechten auszusortieren. Denn nur aus guten Gedanken kann man einen starken Willen formen.

Wenn unser Denken nur darum kreist, dass etwas nicht klappen wird, ist die Chance sehr groß, dass es auch tatsächlich so kommt. Wer in dem, was er vor sich hat, erfolgreich sein möchte, muss an seinen Erfolg auch wirklich glauben.

Das Training unseres Willens

Der Wille lässt sich genauso trainieren wie der Körper. Man kann ihn in einen »Parcours des starken Willens und Denkens« schicken. Die Übungen bestehen aus bestimmten Situationen, auf die man mit Gedanken reagiert, mit denen man das Beste aus einer Situation herausholt. Denn in jeder Situation steckt auch etwas Gutes.

Seinen Willen zu trainieren bedeutet nicht, dass man zum Meister im Schönfärben werden soll. Es ist ein großer Unterschied, ob man versucht, aus jeder Situation das Beste zu machen, oder sich mit Phrasen den Himmel blauer redet als er tatsächlich ist.

Die Macht der Routine

Zu einem starken Willen gehört auch, im entscheidenden Moment die Nerven zu behalten. Dabei hilft Routine, denn durch sie erkennt man: »Das, was jetzt auf mich wartet, habe ich doch schon mal erlebt. Und ich habe es erfolgreich gemeistert. Es gibt also keinen Grund, nervös zu werden.«

Gedanken sind wie Wolken: Sie ziehen auf und verschwinden irgendwann wieder. Warum also sollten wir schlechte Gedanken, die nur versuchen, unseren Willen zu schwächen, ernst nehmen? Sie saugen jede Menge Energie – und sind oft im nächsten Moment schon nicht mehr da.

07 - Wie wichtig es ist, sich **Helfer** zu suchen.

Wer ganz auf sich allein gestellt ist, hat es schwerer, seine Ziele zu erreichen und mit Rückschlägen zurechtzukommen. Jeder Mensch braucht ein stabiles Netzwerk aus Freunden, Familie und Helfern, das ihn trägt: ein richtiges Dreamteam. Nicht jeder in diesem Dreamteam muss jede Aufgabe gleich gut beherrschen. Viel wichtiger ist es, dass alle »Positionen« besetzt sind: der Motivator, der Tröster, der Kritiker. So kann man sich gegenseitig unterstützen und Schwierigkeiten gemeinsam meistern.

Warum Helfer für unser Leben so wichtig sind

Jeder Mensch braucht ein Umfeld, von dem er Unterstützung erfährt, in den guten wie in den schlechten Momenten seines Lebens. Kurz: Schwierige Situationen lassen sich am besten meistern, wenn andere uns dabei helfen.

Und genau darum geht es auch bei der Zusammenstellung des eigenen Helfer-Teams: diejenigen in eurem Umfeld zu finden, die euch auf eurem Weg die beste Unterstützung bieten können – jeder auf seine Weise.

Und hier kommt die Mannschaftsaufstellung

Helfer sind Menschen, die wir mögen, denen wir vertrauen können und die es gut mit uns meinen. Sie bestärken uns in dem, was wir vorhaben, und geben uns den Rückhalt und die Zuversicht, dass alles gut gehen wird. Helfer sollten aber nicht nur Menschen sein, die uns ständig loben. Gerade diejenigen, die euch auch mal wieder einordnen, wenn ihr die Bodenhaftung verliert oder von eurem Weg abkommt, sind sehr wichtig.

Eure Helfer sollen sich mit euch freuen, euch motivieren, trösten und beruhigen. Und manchmal auch unbequeme Wahrheiten aussprechen dürfen. Nicht jeder in eurem Dreamteam muss jede Position besetzen können, aber jede Position sollte besetzt sein.

Viele scheitern daran, ihre Ziele zu erreichen, weil sie sich von den falschen Leuten beeinflussen lassen. Ein gutes Netzwerk an Freunden erkennt man daran, dass jeder den anderen in dem unterstützt, was er sich vorgenommen hat. Man pusht sich gegenseitig und ist für den anderen da, wenn es mal nicht läuft. Ein schlechtes Netzwerk ist eines, in dem man sich gegenseitig nach unten zieht und es niemanden gibt, der sagt: Schluss jetzt, die Grenze ist überschritten.

Das stabilste Netzwerk ist in der Regel das eigene Zuhause. Manchmal aber vergessen die Eltern, wie wichtig ihre Unterstützung ist. Dann ist es sinnvoll, mit ihnen gemeinsam darüber nachzudenken, was sie tun können, um euch besseren Rückhalt zu geben.

08 - Wie man aus **Niederlagen** etwas lernen kann.

Niederlagen sind ganz normal. Entscheidend ist, dass wir lernen, damit richtig umzugehen. Ihr müsst euch der Situation stellen und sie akzeptieren. Ändern könnt ihr sie ohnehin nicht mehr, und je länger ihr in Frust, Ärger oder Verzweiflung versinkt, umso mehr Energie geht euch verloren. Wenn ihr das Heft in der Hand behalten wollt, habt ihr keine andere Wahl, als bei euch selbst nach den Gründen für diese Niederlagen zu suchen. Nur dann werdet ihr daraus gestärkt hervorgehen.

Wer nie verliert, kann auch nicht gewinnen!

Ein Leben ohne Rückschläge und Niederlagen gibt es nicht. Sie sind ein normaler Bestandteil jedes Weges. Es kommt deshalb nicht darauf an, Rückschläge zu vermeiden. Entscheidend ist, dass wir lernen, damit richtig umzugehen. Dann gibt uns jede Niederlage Kraft und macht uns stärker.

Das AAAA-Programm

■ Phase 1: **Antreten**

Sich nicht verkriechen! Weitermachen!

Allein dadurch, dass ich »angetreten« bin, dass ich den Kopf nicht in den Sand gesteckt und ewig mit mir gehadert habe, wurde es langsam besser.

■ Phase 2: **Akzeptieren**

Man ist überzeugt, alles richtig gemacht zu haben, und sucht deshalb nach all den Gründen für den Rückschlag, die mit einem selbst nichts zu tun haben. Oder schiebt die Schuld gleich den anderen zu. Diese Art zu denken mag auf den ersten Blick recht bequem erscheinen, sie führt aber zu nichts. Denn sie verstellt den Blick darauf, was man in Zukunft besser machen kann, um zu verhindern, dass sich ein solcher Rückschlag wiederholt. Deshalb ist es so wichtig, dass man irgendwann so weit ist, sich mit dem abzufinden, was passiert ist – man kann es ja ohnehin nicht mehr ändern.

■ Phase 3: **Analysieren**

Wer einen Rückschlag verarbeiten will, kommt nicht darum herum, nach den Gründen zu suchen: »Warum ist das passiert? Warum ist es so gelaufen und nicht anders?« »Das Spiel ist erst vorbei, wenn der Schiedsrichter abpfeift.« Und wer nicht analysiert, warum etwas schiefgegangen ist, wird im Zweifelsfall den gleichen Fehler wieder machen – und keinen Schritt weiterkommen.

■ Phase 4: **Abhaken**

Wer soweit ist, einen Rückschlag abhaken zu können, zeigt damit, dass er die Vergangenheit hinter sich lassen kann. Deshalb ist es wichtig, mit einem Rückschlag irgendwann seinen Frieden zu machen und wieder mit Optimismus in die Zukunft zu blicken.

Auch wenn es wehtut und anstrengend ist, muss man sich zwingen, einen Rückschlag zu verarbeiten. Das geht oft nicht von heute auf morgen. Doch wer sich die Zeit nimmt, eine Niederlage nach dem »AAAAProgramm« aufzuarbeiten, wird die richtigen Schlüsse ziehen und es beim nächsten Mal besser machen.

Das Geheimnis des Rückschlags

1. Was kann ich beim nächsten Mal besser machen?
2. Habe ich mein Ziel zu hoch gesteckt?
3. Hat der Rückschlag mit Dingen zu tun, auf die ich keinen Einfluss habe?
4. War der Konkurrent einfach besser?

Es gehört eine große Portion Mut dazu, sich mit einem Rückschlag zu beschäftigen. Denn man muss immer damit rechnen, Kritik einzustecken. Deshalb ist es wichtig, in ein Netzwerk von Helfern eingebunden zu sein, denen man vertrauen kann. Gemeinsam mit ihnen kann man die Fragen beantworten, die einem dabei helfen, die richtigen Schlüsse aus einer solchen Situation zu ziehen.

09 - Erfolge muss man **feiern** – am besten mit seinen Helfern.

Seine Ziele mit Disziplin und Leidenschaft zu verfolgen, kann hin und wieder ganz schön anstrengend sein. Deshalb ist es wichtig, sich zu belohnen, wenn ein Ziel erreicht ist. Das macht Spaß und kann in schwierigen Momenten auch eine wichtige Motivationsquelle sein: Wenn ihr euch daran erinnert, wie toll das Gefühl war, als ihr euch für das Erreichen eines Ziels so richtig belohnt habt.

Sich über ein erreichtes Ziel zu freuen und das gemeinsam mit anderen zu feiern ist genauso wichtig, wie es erreicht zu haben.

Wer sich anstrengt, soll sich auch belohnen!

- Habe ich alle Voraussetzungen erfüllt, die für das Erreichen meines Zieles notwendig waren?
- Ist das Ziel tatsächlich erreicht, habe ich an alles gedacht?
- Habe ich das nächste Ziel bereits festgelegt?

Wenn wir unsere Ziele konsequent verfolgen wollen, müssen wir manchmal große Anstrengungen auf uns nehmen und dürfen uns hinterher belohnen, wenn ein Ziel erreicht ist. Von der Freude darüber könnt ihr nicht nur in diesem Augenblick, sondern vor allem in schwierigen Momenten zehren, sie ist eine wichtige Motivationsquelle. Am schönsten aber ist es, gemeinsam mit seinen Helfern das Erreichen eines Zieles zu feiern.

Eine Feier muss nicht unbedingt eine rauschende Party sein. Jeder muss für sich selbst herausfinden, was ihm am meisten gibt. Es ist nämlich gar nicht so wichtig, wie man ein erreichtes Ziel feiert. Die Hauptsache ist, dass man es tut! Und dass man seine Helfer dabei nicht vergisst!

10 - Warum man sein **Wissen** an andere weitergeben sollte.

Manchmal kommt man im Leben an einen Punkt, an dem man sich neue Ziele setzen oder sogar eine neue Vision finden muss. Dann zieht man sich am besten zurück und denkt gemeinsam mit seinen Helfern darüber nach, wie es jetzt weitergehen kann. Wer anschließend neue Ziele gefunden hat, sollte sein Wissen aber nicht für sich behalten. Jeder sammelt auf seinem Weg unterschiedliche Erfahrungen und wichtige Fähigkeiten, von denen auch andere profitieren können.

Der Weg zur Vision – eine Sackgasse?

Es ist nicht ausgeschlossen, dass man auf seinem Weg an einen Punkt kommt, bei dem man das Gefühl hat, dass es nicht mehr weitergeht. Es gibt keine Garantie dafür, dass sich eine Vision genauso erfüllt, wie man sich das am Anfang ausgemalt hat. Diese Erfahrung kann anstrengend und schmerzhaft sein. Aber man kann auf den Weg zur Vision zurückfinden.

- Wenn du an das denkst, was du auf deinem Weg erlebt hast: Wer in deinem Umfeld könnte davon profitieren, wen könnten deine Erfahrungen und Fähigkeiten interessieren?
- Was genau ist das Nützliche daran, das du weitergeben kannst?
- Wie kannst du dein Wissen am besten überbringen?

Wer sein Wissen an andere weitergibt, hat nicht nur eine besonders hohe Glaubwürdigkeit, sondern stärkt damit auch sein eigenes Selbstbewusstsein.

Oliver Kahns neue Vision

Ich erlebe die Suche nach meiner Vision so: Sie kommt nicht über Nacht, sie muss sich langsam entwickeln. Ich werde alles dafür tun, um auch auf meinem zweiten Weg so erfolgreich zu sein wie auf meinem ersten. Einfach, weil ich nicht anders kann. Ich bin überzeugt, dass ich es packen werde.

Und was ist mit euch?

11 - Warum es jetzt auf **euch** ankommt.

Jetzt kommt es also auf dich an!

Du packst es!