



## Wie erreichen Sie große Ziele? In 15 Sekunden!

Sie haben große, wichtige Ziele. Aber immer kommen höchst profane Alltäglichkeiten dazwischen, bis Sie die großen Ziele eines Tages enttäuscht abhaken: "Das wird ja doch nichts mehr." Solche unerfüllten Träume hinterlassen ein Loch in der Seele, das nie ganz verheilt. Bewusstes Selbstmanagement kann helfen.

### **Der Morgen-Schalter**

Der amerikanische Management-Berater *Al Secunda* hat die Lebensgeschichten und Arbeitsgewohnheiten erfolgreicher Männer und Frauen erforscht und ist zu einem verblüffenden Ergebnis gekommen:

Um ein großes Ziel zu erreichen, genügt es, wenn Sie sich am Beginn des Tages mindestens 15 Sekunden voll und ganz diesem Ziel widmen. 15 Sekunden sind psychologisch gesehen ein sehr kurzer Zeitraum. Aber es ist der typische Zeitraum, in dem unser Bewusstsein sich mit dem Unterbewusstsein abstimmt und Entscheidungen trifft.

Wenn dieser Anfang gemacht ist, werden Sie im weiteren Tagesverlauf immer wieder auf weitere 15-Sekunden-Entscheidungen stoßen – Weichenstellungen, die Ihnen ohne die Prioritätensetzung am Morgen gar nicht bewusst geworden wären.

*Secunda* vergleicht es mit dem Anschieben eines Autos mit leerer Batterie. Nach etwa 15 Sekunden sehr anstrengender Arbeit ist die Trägheit des schweren Wagens überwunden, das Schieben wird einfacher, und nach kurzer Zeit kann der Fahrer die Kupplung kommen lassen. Der Anfangsschwung genügt, um den Motor in Gang zu setzen. Ähnlich ist es mit der menschlichen Trägheit: Wenn Sie sich Ihrem Ziel 15 Sekunden mit voller Energie widmen, wird es Ihnen leicht fallen, mehr tun zu wollen.

### **Beispiel 1: Mehr Geld verdienen**

Werden Sie sich zunächst vollkommen klar darüber, ob Sie diesem Ziel wirklich und mit gutem Gewissen die oberste Priorität einräumen. Sammeln Sie alle Argumente, die Ihre Seele dagegen auffahren könnte: Dass das eine höhere Belastung für Sie bedeuten könnte, mehr Verantwortung, mehr Risiko, weniger Freizeit. Widerlegen Sie eines nach dem anderen, und wenn Sie sich ganz sicher sind, finden Sie ein paar Sätze, die Sie in Ihrem allmorgendlichen 15-Sekunden-Selbstmanagement-Programm zu sich sprechen können.

Durch den umgelegten "15-Sekunden-Schalter" trimmen Sie sich darauf, Entscheidungssituationen wahrzunehmen: eine schwierige Aufgabe annehmen, die Sie vielleicht weiter bringt; einen Menschen treffen, der vielleicht Ihr Vorbild wird; eine Fortbildung besuchen; vom Neid zum Nachmachen finden.

### **Beispiel 2: Abnehmen**

Das Ziel, weniger und gesünder zu essen, lässt sich in eine große Zahl kleiner Entscheidungen aufteilen: Beim Frühstück nach der ersten Semmel aufhören. Die Butter und die Marmelade weglassen, stattdessen lieber mageren Schinken, Quark, Joghurt, Sojajoghurt mit Obst. Sich beim Mittagessen nur wenig auf den Teller laden. Nicht ein zweites Mal nachholen. Keine Zwischenmahlzeit. Beim Stückchen Kuchen nein sagen. Das Abendessen weglassen. Nach 20 Uhr nichts mehr essen. Jede dieser Entscheidungen dauert um die 15 Sekunden. Innerhalb dieses Zeitraums muss Ihr Bewusstsein Ihr Unterbewusstsein überzeugen.

Die entscheidende Weichenstellung für Ihr Selbstmanagement geschieht am Beginn des Tages. Konzentrieren Sie sich, solange noch kein Essen in der Nähe ist, 15 Sekunden lang ausschließlich und mit aller inneren Kraft auf das Ziel "Abnehmen". Dabei wird in Ihrem Kopf der Schalter umgelegt: Heute wird bei sämtlichen 15-Sekunden-Entweder-Oders zu Gunsten des Programms "Abnehmen: ja" entschieden.

### **15-Sekunden-Geheimnis 1: Unterscheiden Sie zwischen Tat und Tätigkeit**

Taten befreien, Tätigkeiten versklaven. Stellen Sie sich eine Ratte in einem Käfig mit Laufrad vor. In der Mitte des Käfigs befindet sich ein roter Knopf, der die Tür des Käfigs öffnet. Da das Ziel der Ratte die Freiheit ist, wird sie unverzüglich den roten Knopf betätigen und sich nicht mit Herumrennen im Laufrad beschäftigen. Das Drücken des befreienden Knopfes ist eine Tat, das Laufen im Rad eine Tätigkeit. Eine Tat führt zu einem Ziel, eine Tätigkeit bleibt ohne Folgen.

### **15-Sekunden-Geheimnis 2: Schreiten Sie zur Tat**

Überlisten Sie Ihre Trägheit. Schalten Sie den 15-Sekunden-Prozess "Mache ich doch lieber erst morgen" aus, indem Sie in Ihrem Kalender und auf Ihren To-do-Listen nicht Oberbegriffe aufschreiben, sondern Ihre konkrete Tat:

- Statt "Petra anrufen": 0228/7766553, Petra.
- Statt "Tisch reservieren": 0221/353546, 12.8., 19.00, 4 Personen.
- Statt "Einkaufen!!": Senf, Ketchup, Margarine, Salat, Tomaten.
- Statt "Michael Bücherkisten vorbeibringen": Sauermann, Pilatistraße 17, 4. Stock, 2 Bücherkisten
- Noch besser: Führen Sie die Tat aus – bevor Sie sie irgendwo niederschreiben müssen.

### **15-Sekunden-Geheimnis 3: Vergnügen hat Priorität**

Bei den vielen unbewussten Entscheidungen während eines Tages siegt meist der "breite Weg", die bequeme Lösung, die mehr Spaß macht. Am Ende des Tages aber merken wir, dass wir dadurch keineswegs fröhlicher geworden sind. Im Gegenteil, Zufriedenheit und Freude kommen viel eher nach einem anstrengenden Tag auf. Nehmen Sie während einer 15-Sekunden-Entscheidung diesen Weg Ihrer persönlichen Zufriedenheit vorweg – und entscheiden Sie sich dann für das wahre Vergnügen: das, das Sie nicht nur am Abend, sondern auch noch am nächsten Tag glücklich lächeln lässt.

Führen Sie Ihre Tat dann so aus:

- Entspannt (nicht verkrampft)
- Mit Energie (nicht mit Gewalt)
- Zentriert (blenden Sie andere wichtige Dinge aus)
- Vertrauensvoll (ohne Selbstzweifel; glauben Sie an sich!)
- 

### **Der Vertrag zur Verwirklichung Ihres Traums**

Schließen Sie jetzt eine schriftliche Übereinkunft mit sich selbst:

#### **Meine 15-Sekunden-Traum-Vereinbarung**

Titel des Traum-Projekts: \_\_\_\_\_

Heute, den \_\_\_\_\_, vereinbare ich, mich dem oben beschriebenen Projekt zu widmen.

Dabei gilt:

1. Ich werde mich jeden Morgen mindestens 15 Sekunden lang ausschließlich der Erfüllung meines Traums widmen.
2. Ich werde täglich eine Tat vollbringen, die mich der Erfüllung meines Traums einen Schritt näher bringt. Es muss eine positive Tat sein und sie muss mindestens 15 Sekunden dauern.
3. Ich werde, wenn ich meiner täglichen Verpflichtung nicht nachkomme, mir verzeihen und am nächsten Tag meine unter 2. beschriebene Tat wieder aufnehmen.
4. Ich werde die Regeln dieser Vereinbarung so lange befolgen, bis ich mein Ziel erreicht oder die bewusste Entscheidung getroffen habe, es nicht weiter zu verfolgen. Dazu muss ich diese schriftliche Vereinbarung mit einem großen "nein" versehen und anschließend wegwerfen.

---

(Name, Datum, Unterschrift)

*Autor: Werner Tiki Küstenmacher*