



ANLEITUNG ZUR MEDITATION „ZIELERREICHUNG“

Vielfach setzen wir uns Ziele für unser Leben. Oft geschieht das zum Jahreswechsel.

Es kann dabei um Ziele gehen wie:

- mit dem Rauchen aufhören,
- mehr Sport treiben,
- gesünder ernähren,
- abnehmen...

Teils sind es auch dringende Ziele wie:

- Ich brauche einen mich erfüllenden, ernährenden Job/Anstellung
- Ich brauche eine neue Wohnung
- Ich wünsche mir eine lebendige, glückliche Partnerschaft
- Ich suche nach Freunden / Bekanntschaften an meinem neuen Wohnort

Leider werden diese Ziele nicht immer erreicht. Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Manchmal passen die Ziele tatsächlich nicht zu uns, doch oft gibt es recht einfach zu identifizierende Gründe für das Nicht-Gelingen.

Ich lade Sie ein, sich mit mir gemeinsam einige davon anzusehen:

1. „Müssen“ - der Druck ist zu hoch:

Die Zielformulierung lautet dann beispielsweise:

- Ich MUSS endlich mit dem Rauchen aufhören,
- Ich MUSS mehr Sport treiben
- Ich MUSS abnehmen
- Ich MUSS eine neue Wohnung finden...

Druck ist für eine Zielerreichung leider keine gute Energie.

2. Wir wissen genau was wir NICHT wollen

Leider können viele von uns genau erklären, was wir NICHT mehr möchten.

- Ich will NICHT mehr rauchen
- Ich will NICHT mehr auf der Couch rumhängen
- Ich will NICHT mehr so viel Fastfood essen
- Ich will NICHT mehr unglücklich im Job sein
- Ich will mich NICHT mehr ständig mit meinem Partner streiten.

Genau hier liegt ein weiterer wichtiger Grund für die NICHT-Erreichung unserer Ziele. Es ist wichtig, dass wir uns vorstellen was wir erreichen WOLLEN und eben nicht was wir NICHT möchten.

Eine oft zitierte Übung, um meine Aussage zu verdeutlichen lautet:
„Bitte denken Sie NICHT an einen rosa Elefanten.“



ANLEITUNG ZUR MEDITATION „ZIELERREICHUNG“

Schwups, die meisten haben jetzt sehr wahrscheinlich zumindest an einen rosa Elefanten gedacht, viele haben ihn vielleicht sogar als Bild vor Augen gehabt.

Unser Gehirn nimmt das Wort NICHT einfach nicht wahr. Wir können nicht NICHT an etwas denken, wenn wir es gesagt bekommen. Daher ist es wichtig, nicht an das zu denken, was wir lassen wollen (unbefriedigende Arbeitsstelle) sondern an unser Ziel, das wir erreichen wollen (angenehme Arbeitsatmosphäre mit Wertschätzung, Anerkennung und angemessener Bezahlung).

Eine Zielerreichung wird begünstigt, wenn wir uns möglichst genau und mit möglichst vielen Sinnen vorstellen, wie es sein wird, wenn wir unser Ziel erreicht haben.

Wie wird der Alltag dann aussehen? Was wird leichter oder schöner? An was werden wir uns erfreuen? Wie wird es sich anfühlen? Gibt es vielleicht einen Klang oder ein Geräusch, das wir mit der Zielerreichung verbinden können (z. B. ein entspanntes Gespräch während des Joggens, weil wir ohne Nikotin viel leichter atmen und laufen). Gibt es vielleicht sogar einen Geruch oder einen Geschmack, den wir mit dem Ziel verbinden können? Je mehr Sinne wir anregen können und mit dem Ziel sozusagen füttern, umso stärker programmieren wir uns auf die Erreichung dieser Empfindungen, dieser positiven Erlebnisse für unsere Sinne.

Auch im Coaching und in der Therapie ist es wichtig vor dem Start in die Aktivitäten und Behandlung klar das Ziel für die Zusammenarbeit zu definieren. Ein „so soll es NICHT mehr sein“ ist schnell ausgesprochen. Ein „genau so und so will ich mich fühlen und das will ich erleben, wenn ich mein Ziel erreicht habe“ ist jedoch die sinnvolle und notwendige Basis für die Arbeit.

Daher die Bitte: Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, malen Sie es sich möglichst farbenfroh aus. Vielleicht malen Sie sogar wirklich ein Bild davon oder erstellen eine Collage, in Gedanken oder real, wenn sie das möchten. Wichtig ist, dass Sie Ihr Ziel für sich mit möglichst vielen Sinnen erlebbar machen. Sehen Sie es als Bild oder Film vor Ihren Augen, oder hören Sie beispielsweise einen Applaus nach einem Vortrag den Sie gehalten haben, hören Sie wie andere sagen „Mensch, der neue Job tut dir richtig gut, du siehst entspannt aus und bist voller Tatendrang und Freude“, oder riechen Sie den Duft der sich in Ihrer wunderschönen, neuen Wohnung ausbreitet, wenn Sie sich dort einen Tee kochen etc. Wichtig ist dabei, dass Sie vor allem Ihren Hauptsinn gut bedienen, wenn Sie eher visuell veranlagt sind werden es Bilder sein, auditiv veranlagte Menschen setzen bei der Zielvorstellung auf ihr Gehör usw.

Wenn Sie Ihre Sinne mit Ihrem Ziel „gefüttert“ haben, spüren Sie in sich hinein. Es ist wichtig Ihre Gefühle einzubinden. Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Spüren Sie Freude, Befriedigung, Dankbarkeit, Lachen Sie vielleicht vor Glück? Öffnen Sie Ihr Herz und lassen Sie die Gefühle zu, als wenn Sie das Ziel bereits erreicht hätten. Trauen Sie sich!



ANLEITUNG ZUR MEDITATION „ZIELERREICHUNG“

Fühlt es sich rundum gut an? Wenn ja, dann passt Ihr Ziel zu Ihnen und Sie können diese Freude direkt mit in die Meditation nehmen.

3. Innerer Widerstände und Glaubenssätze

Manchmal kommen bei dieser Arbeit innere Widerstände auf. Vielleicht hören Sie eine innere Stimme, die Ihnen sagt: „Das ist doch Quatsch“; „Das schaffst du nie“; „Lass es besser sein, du wirst nur enttäuscht“; „Das hast du nicht verdient“; „Du bist nicht gut genug dafür“ oder ähnliche Sätze die in Ihnen aufkommen mögen. Wenn das so ist, dann ist es Zeit sich mit diesen inneren Stimmen und Glaubenssätzen auseinander zu setzen. Seien Sie vor allem dankbar, dass Ihnen diese Sätze bewusst werden. Denn es ist ein erster wunderbarer Schritt den es für die Heilung braucht.

Auf jeden Fall sollten Sie die aufkommenden Sätze und Gedanken direkt aufschreiben.

Lassen Sie sich darauf ein. Hören Sie der Stimme zu und versuchen Sie zu erfahren, ob die Stimme berechtigte Einwände hat, die Sie schützen sollen und vor einem echten Fehler bewahren sollen. Meist ist das nicht der Fall. Bei genauem Hinschauen stellen wir vielfach fest, dass diese Stimmen und Glaubenssätze uns aus Angst vor etwas Neuem in unseren bisherigen Verhaltensweisen festhalten wollen.

Sie dürfen diese Stimme in diesem Fall gerne in Ihre Schranken weisen und ihr erklären, dass Sie selbst in der Lage sind die Situation für sich einzuschätzen und bewusst diesen Weg für die Zielerreichung wählen.

Man nennt das auch „Öko-Check“. Sind Sie bereit für das Ziel andere Dinge aufzugeben? Beispielsweise für die bessere Gesundheit das Rauchen aufzugeben oder rauchen Sie, weil es Ihnen Sicherheit gibt, wenn Sie in Gesellschaft sind? Dann ist es an der Zeit zu schauen, ob Sie diese Sicherheit auch ohne Zigarette erreichen können, sonst ist Ihre Zielerreichung gefährdet. Oder, wenn Sie sich ein höheres Gehalt wünschen, klären Sie für sich ab, ob Sie dafür bereit sind ein notwendiges Gehaltsgespräch zu führen oder nochmals etwas ganz neues zu lernen oder im Zweifel vielleicht sogar den Arbeitgeber zu wechseln. Doch passen Sie auf, die inneren Stimmen verleiten uns gerne zum Dauergrübeln. Lassen Sie das nicht zu! Prüfen Sie kurz die notierten Aussagen auf Ihre Richtigkeit und in den meisten Fällen werden Sie feststellen, diese Aussagen passen nicht zur jetzigen Situation. Dann können Sie entspannt weiter auf Ihr Ziel hinarbeiten.

Wenn diese Stimmen und Sätze nicht gleich zu bewältigen sind, Sie aber erkennen, dass Ihr Ziel Ihnen wichtig genug ist darauf aktiv hinzuarbeiten, dann können Sie die Arbeiten an den Glaubenssätzen auch etwas verschieben und zunächst die Meditation durchführen. Denn so oder so, wenn Ihr Ziel zu Ihnen passt, wird die



ANLEITUNG ZUR MEDITATION „ZIELERREICHUNG“

Meditation und die bewusste systemische Arbeit Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher bringen.

An Ihren Glaubenssätzen und den inneren Stimmen können Sie im Anschluss arbeiten. Das können Sie möglicherweise für sich alleine tun, wenn Sie gut in Selbstreflexion sind und sich selbst als neutralen Berater unterstützen können. Oder Sie bitten einen guten Freund/eine gute Freundin um Hilfe. Oder Sie wählen die Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten. Ich würde mich freuen, Sie bei Ihrer Zielerreichung und der Erleichterung in Ihrem Leben begleiten zu dürfen.

**Eines ist nach meiner Erfahrung sicher:
In uns liegt das Potenzial Ziele, die gut für uns sind, zu erreichen.**

Wenn Sie spüren: „Mein Ziel ist es wert! Ich lasse mich darauf ein und freue mich darauf!“, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Diese Motivation ist wichtig, um Ihr Ziel zu erreichen.

Das Resonanz-Prinzip

Hilfreich ist auch die Kenntnis des Resonanz-Prinzips. Sicher kennen Sie das: Sie möchten ein neues Auto kaufen und haben sich für ein Modell entschieden. Genau ab diesem Moment sehen Sie viele Fahrzeuge dieses Typs auf den Straßen. Nein, es wurden nicht auf einmal viele neue Fahrzeuge zugelassen, sondern Sie sind auf dieses Modell fokussiert/konzentriert, daher sehen Sie es öfter als vorher.

Oder wenn Sie sich bewusst entscheiden mit einem freundlichen Lächeln in der Straßenbahn oder in Läden aufzutreten, werden Sie deutlich häufiger Menschen antreffen, die freundlich Lächeln und positive Energie ausstrahlen.

Daher ist auch die Wahrnehmung der inneren Stimmen und Widerstände, wie vorher erwähnt, wichtig. Wenn wir uns damit auseinandersetzen und Sie bewusst für dieses Ziel außer Kraft setzen, dann gehen wir nicht mehr mit den Widerständen in Resonanz sondern mit unserem gewünschten Ziel.

Vorbereitung zur Meditation: Zielvorstellung mit allen Sinnen

Vorab noch **eine kleine Geschichte**, die ich einmal in einem Buch gelesen habe: Es war einmal ein Mann, der den Wunsch hatte ein bestimmtes Auto zu besitzen. In der Vorstellung für sein Ziel stellte er sich "sein" Auto immer wieder vor seiner Haustür vor. Er sah es aus seinem Wohnzimmerfenster und freute sich sehr darüber. Die Freude war ehrlich und aufrichtig. Eines Tages stand das Auto wirklich vor seinem Fenster ... und ... sein Nachbar stieg in das neue Auto und fuhr davon. Das Fazit aus dieser Geschichte: Wir sollten genau darauf achten, was wir uns vorstellen. Damit auch das in Erfüllung geht, was wir uns wünschen. In diesem Fall: sich selbst in das Auto einsteigen sehen, im Inneren des Fahrzeugs sitzen und den Duft des neuen Wagens riechen, das Autoradio hören und den Schlüssel im Zündschloss umdrehen



ANLEITUNG ZUR MEDITATION „ZIELERREICHUNG“

und losfahren. Um ganz sicher zu sein: Sich erleben wie man dem Nachbarn das neue Fahrzeug stolz vorführt.

Zur Erinnerung eine kleine Wiederholung damit Sie dann direkt starten können: Bitte stellen Sie sich Ihr Ziel farbenfroh und intensiv mit möglichst vielen Sinnen vor. Wie wird Ihr neuer Alltag aussehen? Was wird leichter oder schöner? An was werden Sie sich besonders erfreuen? Wie wird es sich anfühlen? Gibt es vielleicht einen Klang, einen Geruch, einen Geschmack oder eine Farbe die Sie mit der Zielerreichung verbinden können? Regen Sie so viele Sinne an, wie es Ihnen aktuell möglich ist. Sie füttern sozusagen Ihre Sinne an, Sie zeigen Ihnen wie es sich anfühlen kann und erregen damit den Wunsch, dies real zu erleben. Ein wichtiger Baustein zur Zielerreichung.

Denken Sie an die Möglichkeiten, die Sie haben, malen Sie ein Bild oder erstellen Sie eine Collage. Stellen Sie sich einen Applaus vor oder nehmen Sie sich einen Applaus auf und spielen Sie ihn sich einige Male am Tag vor. Fotografieren Sie die Einrichtung Ihrer Wunschwohnung und sehen Sie sich das Bild immer wieder im Laufe des Tages an. Stellen Sie sich Ihre neuen Arbeitskollegen und -kolleginnen vor, erleben Sie sich in einem munteren Gespräch mit ihnen. Nun nehmen Sie noch die Gefühle mit in Ihr Zielbild. Wie fühlt es sich an, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Möglicherweise empfinden Sie tiefe Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Glück, ein inneres oder auch lautes Lachen als Ausdruck Ihr Ziel erreicht zu haben. Was immer sich als positives Gefühl zeigt, darum geht es. Das nehmen Sie bitte mit in die Meditation. Das verstärken Sie soweit es Ihnen möglich ist. Dieses Gefühl wollen wir ankern und abrufbar machen, immer wieder, Tag für Tag, bis das Ziel erreicht ist und das Gefühl real geworden ist. Öffnen Sie Ihr Herz! Lassen Sie die Gefühle zu, als wenn Sie das Ziel bereits erreicht hätten.

Wenn Sie jetzt denken: „Soweit bin ich noch nicht! Ich sehe es noch nicht wirklich ganz und gar. Ich spüre es erst ganz wenig.“ Dann macht das nichts. Die Meditation lässt sich wiederholen. Und je öfter Sie sich darauf einlassen, je öfter am Tag Sie sich auf Ihr Ziel und das damit verbundene Glücksgefühl der Zielerreichung konzentrieren, je realer wird auch das Bild, das Geräusch, der Film Ihres Ziels werden. Sie nähern sich dann vielleicht etwas zaghafter, aber wenn Sie dran bleiben, werden Ihr Gefühl und auch die Bilder oder Geräusche während jeder Meditation stärker. Schlimmstenfalls passiert NICHTS, im besten Fall – und das ist nach meiner Erfahrung wahrscheinlich – bringt Sie die Meditation Ihrem Ziel zumindest ein gutes Stück näher.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Zielerreichung.

Ihre
Andrea Zimmermann