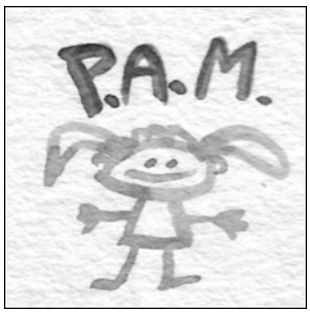
Starten Sie durch mit PAM!

Wie Sie Ihr Hirn dazu bringen, für Ihren Erfolg zu arbeiten.

Sie liegen nachts manchmal wach, denken an Ihren Chef und wissen, dass er keineswegs an Sie denkt? Prima, denn für Leute wie Sie schreibe ich! Lesen Sie weiter, wie Sie endlich wieder selbst die Regie in Ihrem Leben übernehmen und die Früchte ernten, die Sie verdienen!
Wie bitte, Sie haben schon so oft „gute Vorsätze" gefasst und nie ist etwas draus geworden? Dann haben Sie bisher wohl einfach Ihre Motivationskurbel an der falschen Stelle Ihrer Gehirnwindungen angesetzt. Seien Sie sich nicht zu schade, von Kleinkindern zu lernen, die sich nicht entmutigen lassen, wenn Sie bei den ersten Gehversuchen hinfallen. Würden die ihre Vorsätze durch Fehlschläge so schnell aufgeben wie Erwachsene, würden sie vermutlich nie laufen lernen.
Zunächst einmal lassen wir das mit den guten Vorsätzen und sprechen ab jetzt von „Zielen"!

Schauen Sie sich einmal in Ihrem Zimmer um – ist Ihnen schon einmal bewusst geworden, dass jedes Ding, das Sie um sich herum sehen und jetzt anfassen können, einst nur eine Idee im Kopf eines Phantasten war? Wir müssen also zunächst unsere Vorstellungskraft nutzen, ehe unsere Wünsche Realität werden können.
Ich verrate Ihnen nun, worauf Sie dabei achten müssen, um die Fehler zu vermeiden, die bei 98% der Menschen zum Scheitern führen. Aber da ich gerade von Kindern sprach, stelle ich Ihnen zunächst ein kleines Mädchen vor, dass Ihnen dabei hilft: PAM.



PAM hilft Ihnen, die wesentlichen drei Dinge für Ihr erfolgreiches Planen zu behalten, denn jeder Buchstabe ihres Namens steht für eine Eigenschaft Ihres Ziels.

Wie muss Ihr Ziel also sein?
- P wie positiv formuliert
- A wie attraktiv
- M wie messbar

Positiv Formuliert

Paradoxerweise sprechen wir mit uns selbst oft ganz anders als mit der Außenwelt. Das gilt auch für unsere Wünsche und Ziele. Beispiel: „Ich will nicht mehr so schüchtern sein"! Jedesmal wenn Sie an daran denken, sehen Sie sich bildlich vor sich mit rotem Kopf und feuchtem Händedruck. Übertragen Sie diese Zielsprache mal in ein Taxi. „Wo möchten Sie hin"? „NICHT nach Bottrop"! Der Taxifahrer wird Sie fragend anschauen. Schon dem römischen Philosophen Seneca war dies bekannt, als er sagte: „wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, dem ist kein Wind ein günstiger"!

Der Trick: Ihr Unterbewusstsein versteht leider kein NICHT! Daher können Sie auch nicht NICHT an einen rosa Elefanten denken, wenn ich ihn erwähne. Formulieren Sie also nicht Ihr Defizit, sondern positiv den gewünschten Endzustand. Beispiel: Ich trete sicher, gesellig und selbstbewusst auf!

Dass Sie das verstanden haben, ist bereits ein wichtiger Schritt zum Erfolg.

Attraktiv

Es klingt banal, aber viele Menschen scheitern daran, dass Sie auf eiserne Disziplin hoffen – die sie nicht haben. Trösten Sie sich, das geht den meisten so. Kaum ein Mensch hält auf Dauer ein Verhalten durch, das nur Entbehrungen und Willenskraft abfordert. Seien Sie schlauer: Malen Sie sich stattdessen aus, was an Ihrem Ziel besonders schön ist. Gehen Sie in Ihrem Kopfkino immer wieder durch, wie toll Sie sich fühlen werden, wenn Sie es erreicht haben. Angenommen, Sie möchten schlanker werden; stellen Sie sich vor, wie Sie die Mode tragen, die Sie schon immer toll, fanden. Stellen Sie sich die anerkennenden Blicke Ihrer Freunde und Bekannten vor, oder wie Sie lässig mit einem kleinen Spurt den Bus noch einholen und ohne zu schnaufen mit Ihrem Sitznachbarn plaudern. Lassen Sie Ihre Vorstellung wie einen Kurzfilm vor Ihrem geistigen Auge ablaufen; Was gibt es da zu sehen? Was gibt es zu fühlen, zu riechen, zu schmecken? Diesen Motivationsfilm spielen Sie immer ab, wenn Sie schwach werden!

Messbar

Schreiben Sie Ihr Ziel auf! Legen Sie dabei genau fest, woran man überhaupt erkennen kann, dass es erreicht wurde, z.B. „Das Ziel ist erreicht, wenn ich jeden Monat 200,- Euro spare" statt „Ich will für den Urlaub sparen". Ansonsten haben wir „Wanderziele". die an Kontur verlieren und irgendwann ganz vergessen werden. Bedenken Sie: Auch die Erkenntnis, dass Sie Ihr Ziel verfehlt haben, bringt ihnen mehr als ein Wanderziel. Denn so können Sie zumindest analysieren, woran es gelegen hat und einen neuen Anfang machen. Zusätzlich haben Sie so eine bessere Kontrolle, auf welchem Abschnitt Ihres Weges Sie sich gerade befinden.
Es hat sich im Übrigen als nützlich erwiesen, nicht die Pyramiden an einem Tag bauen zu wollen, also planen Sie Etappenziele und vergessen Sie nicht, Ihre Erfolge ausgiebig zu genießen. Legen Sie Belohnungen fest und erfreuen Sie sich an Ihren Fortschritten! Wetten, dass Sie dann besser schlafen?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit PAM!