

Alexander Jürries

# Anpacken statt aufschieben

Erfolgreich Ziele setzen, Entscheidungen treffen,  
entschlossen handeln

2. Auflage

Toptitel zum  
Sonderpreis



**HAUFE.**

## **Urheberrechtsinfo**

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Anpacken statt aufschieben

Alexander Jürries



# **Anpacken statt aufschieben**

**Erfolgreich Ziele setzen, Entscheidungen treffen, entschlossen handeln**

Alexander Jürries

2. Auflage

Haufe Gruppe  
Freiburg · München

---

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

**Print:** ISBN 978-3-648-07361-2      Bestell-Nr.: 00142-0002

**ePUB:** ISBN 978-3-648-07362-9      Bestell-Nr.: 00142-0100

**ePDF:** ISBN 978-3-648-07363-6      Bestell-Nr.: 00142-0150

Alexander Jürries

**Anpacken statt aufschieben**

2. Auflage 2015

© 2015 Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

[www.haufe.de](http://www.haufe.de)

[info@haufe.de](mailto:info@haufe.de)

Produktmanagement: Anne Rathgeber

Satz: Agentur: Satz & Zeichen, Karin Lochmann, Stephanskirchen

Umschlag: RED GmbH, Krailling

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1 Wie Sie erfolgreich mit diesem Buch arbeiten</b>	<b>9</b>
<b>2 Lektion 1: Handeln als Erfolgsmotor</b>	<b>11</b>
2.1 Welcher Aktionstyp sind Sie?	11
2.2 Ihre Ziele - Ihre Reise	17
<b>3 Lektion 2: Ziele ziehen an</b>	<b>23</b>
3.1 Ziele bestimmen die Richtung	24
3.2 So finden Sie Ihre Ziele	29
3.3 Wollen Sie Karriere machen?	34
3.4 Legen Sie Maßnahmen fest	45
3.5 Ziel erreicht?	48
<b>4 Lektion 3: Entscheiden statt leiden</b>	<b>51</b>
4.1 Spontan richtig entscheiden	52
4.2 Entscheidungen treffen - mit Verstand und Gefühl	55
4.3 Besser entscheiden mit Analysen	61
4.4 Die richtigen Entscheidungen treffen	71
<b>5 Lektion 4: Blockaden schaden</b>	<b>77</b>
5.1 Keine Angst mehr vor Entscheidungen!	77
5.2 Mit Konzentration Aufgaben lösen	89
5.3 Trägheit und Mutlosigkeit überwinden	97
5.4 Erkennen Sie irrelevante Probleme	102
<b>6 Lektion 5: Aufgeschoben ist schlecht aufgehoben</b>	<b>107</b>
6.1 Mit mehr Motivation an die Arbeit	108
6.2 Übernehmen Sie Verantwortung	115
6.3 Besser organisiert mehr erreichen	118
6.4 Mit Zeitplanung gegen Termindruck	123

## Inhaltsverzeichnis

6.5	Dinge anpacken ohne Stress	133
6.6	Beweisen Sie Konsequenz	138
6.7	So trainieren Sie Ihren Willen	140
<b>7</b>	<b>Lektion 6: Handeln nach Plan</b>	<b>147</b>
7.1	Wie viel Planung darf sein?	148
7.2	Planen, aber richtig!	150
7.3	Erst planen oder gleich handeln?	159
7.4	Wie Sie erfolgreich delegieren	163
<b>8</b>	<b>Lektion 7: Konflikte angehen statt umgehen</b>	<b>165</b>
8.1	Innere Konflikte überwinden	165
8.2	Gut mit Kritik umgehen	169
8.3	Konflikte beim Führen	171
8.4	Interessenskonflikte lösen	175
<b>9</b>	<b>Lektion 8: Aus Fehlern lernen</b>	<b>183</b>
9.1	Schwächen annehmen	185
9.2	Eigene Kompetenzen erkennen	188
9.3	Denkfallen erkennen und meiden	191
<b>10</b>	<b>Lektion 9: Wie Sieger handeln</b>	<b>201</b>
10.1	Folgen Sie Ihrer Vision	202
10.2	Übernehmen Sie Verantwortung	204
10.3	Erfolgreich kommunizieren	210
10.4	Glänzen Sie durch Zuverlässigkeit	213
10.5	Betreiben Sie Selbstmarketing!	215
10.6	Ab ins Networking!	217
10.7	Abschlussübung	222
<b>Anhang</b>		<b>225</b>
	Lösungen	225
	Danksagung	251
	Literatur	252
	Der Autor	254



---

# Vorwort

Dass man Dinge aufschiebt anstatt sie gleich anzupacken, kennt sicher jeder von uns. Ungeliebte Aufgaben bleiben liegen, bis es „brennt“. Veränderungen stehen an, doch man wird nicht aktiv, sondern lässt sich von der Entwicklung überrollen. Oder man steht unentschlossen vor einer Entscheidung, bis andere sie fällen – leider selten zum eigenen Vorteil. Bevor man zugibt, dass man sich selbst im Weg steht, schiebt man solche Probleme gerne auf äußere Umstände und Einflüsse. Schließlich ist man ja für so vieles verantwortlich und zahlreichen Zwängen unterworfen – da bleibt eben manches auf der Strecke.

Dieses Buch verrät Ihnen, wie Sie Dinge zügiger anpacken und erfolgreich zu Ende bringen. Mit Übungen, Checklisten und zahlreichen Tipps bekommen Sie ein Instrumentarium an die Hand, um Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, Entscheidungen sicher zu fällen, sich für unangenehme Arbeiten selbst zu motivieren und Aufgaben systematisch umzusetzen. Dazu gibt es Tipps, wie Sie besser mit Ihrer Zeit haushalten.

Weil aktives Selbstmanagement viel mit der eigenen Lebensplanung zu tun hat, erfahren Sie aber auch, wie Sie Ihre Ziele artikulieren und konsequent verfolgen – somit Veränderungen selbstbestimmt gestalten und mehr Lebensqualität gewinnen.

Dies alles soll nicht nur Ihrer Karriere nützen. Denn natürlich sind berufliches und privates Vorankommen nicht voneinander zu trennen. Unser privates Glück hilft uns beruflich – Erfolge im Beruf bereichern unser Privatleben. Umgekehrt blockieren private Probleme unsere berufliche Leistungsfähigkeit und Ärger im Job drückt unsere Stimmung auch zu Hause. Gehen Sie daher die beruflichen wie privaten Herausforderungen an – und kümmern Sie sich um die Dinge, die Sie erfolgreich machen!

Viel Erfolg mit all Ihren Vorhaben wünscht Ihnen

*Alexander Jürries*



---

# 1

## Wie Sie erfolgreich mit diesem Buch arbeiten

Aufschieben, Verzetteln, Entscheidungsschwäche, Stillstand – wenn etwas nicht vorangeht und die Entwicklung stagniert, ist der Frust vorprogrammiert. Damit das Problem nicht zum Dauerzustand wird, lernen Sie hier in neun Lektionen, Ihre Aufgaben zügiger, zielgerichteter und effizienter anzupacken. In jeder Lektion finden Sie zahlreiche Beispiele, Praxistipps und Übungen, mit denen Sie Ihre individuellen Stärken, Schwächen und Möglichkeiten ermitteln. Sie trainieren mit den Übungen Entscheidungsstärke, Kreativität und andere für den Erfolg unerlässliche Soft Skills.

Im Anhang finden Sie Auswertungen und Kommentare, die Ihnen auch neue Denkansätze und eine kreative Einstellung gegenüber Ihren Aufgaben vermitteln sollen. Besonders bei den Übungen, die bestimmte Verhaltensweisen abfragen (Szenario-Übungen), werden Sie zuweilen auf Antworten stoßen, die womöglich gar nicht auf Ihre Situation passen oder Sie sogar erheitern mögen. Jedoch können scheinbar absurde Antworten zu einer anderen Zeit oder in einem anderen gesellschaftlichen Umfeld sehr wohl Relevanz besitzen. Zudem regen sie dazu an, Ihre eigene Antwort in einem neuen Licht zu sehen. Berücksichtigen Sie aber auch, dass in vielen dieser Übungen nur Tendenzen aufgezeigt werden sollen. Ihre Antworten müssen also nicht bedeuten, dass Sie sich stets so verhalten. Verstehen Sie sie daher als Hinweise, wo mögliche Gefahren für Fehleinschätzungen lauern.

Wenn Sie den Nutzen dieses Trainingsbuchs voll ausschöpfen wollen, legen Sie sich für die Übungen und für Notizen Papier und Bleistift bereit. Wenn Sie Ihre Antworten auch schriftlich fixieren, ist der Lerneffekt größer.

Anmerkung: Nicht jeder Satz kann neutral formuliert werden. Der traditionellen Lesart folgend wird auch in diesem Buch meist die männliche Form verwendet. An dieser Stelle daher ein Dank an alle Leserinnen, die sich bitte stets gleichermaßen angesprochen fühlen.



---

## 2 Lektion 1: Handeln als Erfolgsmotor

Warum werden wir oft nicht aktiv? Bevor wir uns den häufigsten Ursachen des Aufschiebens zuwenden, sollen Sie in dieser Lektion herausfinden, welcher Aktionstyp Sie sind – und welche Konsequenzen sich daraus für Ihr Handeln ergeben. Auf einer kleinen Reise können Sie sich anschließend orientieren, wohin Sie überhaupt wollen.

---

### 2.1 Welcher Aktionstyp sind Sie?

Dieses Buch ist ein Trainingsbuch – und sein Thema ist das Handeln. Daher verlieren wir auch keine unnötige Zeit und steigen gleich mit einem Test ein.

---

#### Test: Welcher Aktionstyp sind Sie?

---

Sie stranden auf einer abgelegenen Insel. In einer geretteten Kiste finden Sie:

- eine Axt
- Leuchtraketen
- eine Plane
- Streichhölzer
- ein Radio
- 5 Liter Trinkwasser
- einen Fallschirm
- Schnüre
- Papier und Bleistift

Was wollen Sie tun? Kreuzen Sie ganz spontan an, welche Handlung Ihrem Naturell am ehesten entspricht.

Als Erstes würde ich ...

- |                       |                          |                                |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| a) Feuer machen       | <input type="checkbox"/> | e) Radio hören                 | <input type="checkbox"/> |
| b) die Insel erkunden | <input type="checkbox"/> | f) eine Destillieranlage bauen | <input type="checkbox"/> |
| c) eine Hütte bauen   | <input type="checkbox"/> | g) Leuchtraketen abfeuern      | <input type="checkbox"/> |
| d) einen Plan machen  | <input type="checkbox"/> |                                |                          |
-

## Auswertung

Gleich was Sie gewählt haben, für jede Lösung gibt es gute Gründe:

- a) In der Nacht wird Ihnen das Feuer Wärme und Schutz vor wilden Tieren geben. Zudem macht es eventuell vorbeiziehende Schiffe auf Sie aufmerksam – allerdings auch mögliche Eingeborene, wer immer diese sein mögen.
- b) Sie haben Entdeckerqualitäten und schätzen es, einen Schritt nach dem anderen zu machen, getreu dem bewährten Vorgehen: Analyse – Planung – Umsetzung. Sie verschaffen sich lieber erstmal einen Überblick, wie schlimm oder weniger tragisch Ihre Situation wirklich ist. Erst durch das Erfassen der Gesamtlage lassen sich geeignete Handlungen ableiten.
- c) Eine Hütte bietet Schutz vor wilden Tieren. Außerdem müssen Sie als Erstes sicherstellen, dass die wertvollen Streichhölzer und Leuchtraketen unbedingt trocken bleiben. Der Schatten reduziert zudem Ihren Wasserverbrauch.
- d) Bevor Sie etwas Falsches machen, denken Sie die Situation lieber erst einmal gründlich durch. Sie entwerfen einen Aktionsplan und variieren diesen hinsichtlich möglicher Eventualitäten. So sind Sie für alle Fälle gut gerüstet und brauchen im entsprechenden Fall nur dem vorbereiteten Aktionsplan folgen.
- e) Musik beruhigt und gibt Ihnen das Gefühl, nicht ganz von der Außenwelt abgeschnitten zu sein. Vielleicht erfahren Sie in den Nachrichten auch etwas über mögliche Suchtrupps. Andererseits stehen die Chancen auf eine baldige Rettung vielleicht nicht gerade zum Besten. Nachdem Sie sich über Ihre Situation klarer geworden sind, können Sie sich gestärkt einer pragmatischen Lösung zuwenden.
- f) Sie denken voraus: Ihr Trinkwasser wird schon in wenigen Tagen aufgebraucht sein. Dann ist Ihr Überleben in erster Linie von salzfreiem Wasser abhängig. Mit Hilfe der Folie, dem Salzwasser und der Sonnenwärme können Sie destilliertes Wasser gewinnen, dem Sie durch Zusetzen von etwas Sand Mineralstoffe beisetzen.
- g) Irgendetwas sagt Ihnen, dass bestimmt bald ein Schiff auftauchen wird. Also verschwenden Sie keine unnötigen Energien darauf, sich erst häuslich einzurichten. Stattdessen schießen Sie in regelmäßigen Abständen Leuchtraketen in die Höhe, um auf Ihre Situation aufmerksam zu machen.

Sie sehen: In den Antworten zeigen sich keine richtigen oder falschen Lösungen als vielmehr verschiedene Aktionstypen. Bevor wir zu deren Beschreibung und den damit verbundenen praktischen Konsequenzen kommen: Beobachten Sie

doch einmal Ihre innere Reaktion beim Durchspielen der vorgestellten Handlungsalternativen:

- Ärgert Sie die Vorstellung, ein Schiffbrüchiger verschießt aus lauter Optimismus und intuitivem Bauchgefühl als erstes seine Raketen?
- Oder wundern Sie sich über den, der sich einfach im Freien ans Feuer legt, statt eine schützende Hütte zu bauen?
- Ist die emotionale Verarbeitung einer neuen, gefährlichen Situation für Sie die Voraussetzung, um sich im zweiten Schritt der praktischen Herausforderung zu stellen?
- Haben Sie beim Begriff „Destillieranlage“ den Kopf geschüttelt?
- Oder identifizieren Sie sich mit demjenigen, der erst einmal ausführliche Pläne macht, bevor er auch nur ein Streichholz verschwendet?
- Würden Sie sich auch die Mühe machen, zuerst die Insel zu erforschen?

---

### 2.1.1 Was Sie lernen können

Dieser Einstiegstest zeigt nicht nur, welche Handlungsmöglichkeiten bestehen, sondern – was noch wichtiger ist – wie Sie sich mit diesen Alternativen fühlen! Hier erfahren Sie mehr zu den Vor- und Nachteilen, die mit Ihrer Aktionswahl verbunden sind:

#### **Typ A: Der/die Spontane**

Spontan machen Sie es sich gemütlich und wärmen sich am Feuer, ohne Rücksicht darauf zu nehmen, ob Sie damit zu Ihrem Nachteil auf sich aufmerksam machen. Ihre Spontaneität basiert vermutlich auf einer ausgeprägten Intuition und hilft Ihnen meist sehr gut, brauchbare Entscheidungen zu treffen, die zu guten Ergebnissen führen. Ihnen gefallen Lösungen, die nicht nur einen einzelnen Zweck erfüllen, sondern gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen. Dadurch sind Sie meist sehr effizient in Ihren Handlungen. Nachteil: Wichtige Aspekte werden im Einzelfall mangels gründlicher Recherche und Planung übersehen, worunter das Ergebnis leiden kann.

### **Typ B: Der/die Forschende**

Sie entscheiden gerne auf der Grundlage gesicherter Erkenntnisse und sind auch bereit, diese selbst zu recherchieren, wenn kein brauchbares Ausgangsmaterial zur Verfügung steht. Das führt in der Regel zu fundierten und ausgereiften Projekten. Nachteil: Wenn Sie zu viel Zeit mit der Grundlagenforschung verbringen, kann es zu zeitlichen Engpässen kommen. Außerdem sollten Sie stets die Wichtigkeit einzelner Maßnahmen im Gesamtkontext des Projekts beachten. Wichtig ist auch, dass Sie vom Grundlagenstudium zu zielgerichteten Handlungsansätzen finden.

### **Typ C: Der/die Pragmatische**

Sie haben eine handwerkliche Ader und gehen tatkräftig ans Werk. Immerhin: der Bau einer Hütte mit den wenigen zur Verfügung stehenden Werkzeugen wird nicht ganz einfach. Bevor Sie größere Projekte wie dieses angehen, empfiehlt sich, zuerst einen Überblick über die Gesamtsituation zu gewinnen. Schließlich könnte sich ein anderer Standort hinsichtlich Trinkwasser, Schutz vor Sturm, Flut und möglicher Bedrohung als geeigneter erweisen. Oder vielleicht erübrigt sich der Bau auch, wenn Sie hinter der nächsten Bergkuppe ein Dorf entdecken? Berücksichtigen Sie daher stets auch genügend den planerischen Aspekt einer Aktion, um Ihre Tatkraft auf eine solide Grundlage zu stellen.

### **Typ D: Der/die Bedächtige**

Sie können sich mit Situationen hervorragend gedanklich auseinandersetzen und bringen vermutlich einige Geduld auf, wenn es darum geht, Dinge von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass Sie in der Planung stecken bleiben und nicht zur Ausführung gelangen. Mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Planen und Handeln bewältigen Sie auch große Herausforderungen.

### **Typ E: Der/die Emotionale**

Der Kontakt zu anderen ist Ihnen wichtig, wahrscheinlich arbeiten Sie auch lieber im Team als allein. Leider gibt es Situationen im Leben, bei denen man alles selbst in die Hand nehmen und ohne die Kompetenzen von anderen auskommen muss. Daher empfiehlt es sich, die eigene Handlungsfähigkeit optimal zu entwickeln, um im Zweifelsfall auch ohne Unterstützung erfolgreich entscheiden und handeln zu können. Eine Gefahr besteht darin, dass Sie sich leicht ablenken las-



sen und die Zerstreuung lieben. Seien Sie konsequent in der Verfolgung Ihrer zentralen Ziele.

### **Typ F: Der/die Innovative**

In Ihnen steckt ein vorausschauender und innovativer Geist, der vermutlich auch auf eine gute Allgemeinbildung zurückgreifen kann. Das macht Ihre Entscheidungen fundiert und hilft Ihnen bei der kreativen Problemlösung. Allerdings besteht die Tendenz, dass Sie die Vorteile einer interdisziplinären Teamarbeit ignorieren, weil Sie „das alleine schneller und besser hinkriegen“. Mag sein, dass Sie damit oft sogar Recht haben, aber zum Erfolg gehört auch die soziale Komponente. Außerdem birgt Genialität die Gefahr, den Bodenkontakt zu verlieren und die Prioritäten falsch zu setzen. Schließlich könnte ja Trinkwasser durchaus vorhanden sein.

### **Typ G: Der/die Optimistische**

Ihre Motivation ist eine starke Triebfeder, Sie glauben an den Erfolg und lassen sich nicht so leicht beirren. Mutig und risikofreudig gehen Sie Ihren Weg. Das führt häufig zu dem gewünschten Ergebnis, wird Ihnen aber auch manchmal herbe Rückschläge bescheren. Solange Sie sich nicht zu viel daraus machen, kein Problem. In entscheidenden Situationen wie in der im Beispiel dargestellten sollten Sie jedoch reflektierter an die Sache herangehen. Wer weiß, wozu die (teilweise) aufgesparten Raketen noch mal gut sein werden.

Was heißt das nun für die Praxis? Natürlich nicht, dass Typ D der einzige ist, der zur Vorsicht neigt, oder dass Typ F nicht kontaktfreudig wäre. Die meisten Menschen werden Anteile von mehreren Typen in sich tragen. Diese Einteilung in Entscheidungstypen soll Ihnen lediglich Anhaltspunkte dafür bieten, Ihren eigenen Ansatz zu erkennen, wie Sie an Probleme herangehen. Damit können Sie Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten realistischer einschätzen und Fehler bei schwierigen Entscheidungen vermeiden. Alle Aktionstypen können Schwierigkeiten damit haben, eigene Ziele zu definieren, klare Entscheidungen zu fällen und diese erfolgreich umzusetzen.

---

## 2.1.2 Gleich wichtig: Innere und äußere Aktion

Ganz gleich, ob Sie Situationen eher aktiv handelnd angehen oder die Lage erst einmal innerlich verarbeiten – zum Leben gehören beide Aspekte in einem gesunden Gleichgewicht: die innere und die äußere Aktion.

Zur **inneren Aktion** gehören Intuition, Emotion, Motivation, Zielsetzung, Planung, Risikoabschätzung und Strategieentwicklung. Durch die äußere Aktion schließlich wird die innere Vorbereitung in die Tat umgesetzt und realisiert.

Jeder hat seinen Planer und seinen Macher in sich. Aber arbeiten diese beiden „inneren Mitarbeiter“ wirklich im Interesse Ihres Lebenserfolgs zusammen oder besteht ein Ungleichgewicht zwischen diesen Kräften?



### BEISPIEL

**Wenn Sie sich wohler dabei fühlen, an einer interessanten Planung zu sitzen statt als Macher aufzutreten, so ist das in Ordnung. Auch auf diesem Weg können Sie beruflich erfolgreich sein und befördert werden. Aber in höhere Führungspositionen werden meist die aktiven Macher befördert, nicht die stillen Planer. Wenn Sie also Karriere machen wollen, so ist es für Sie wichtig, tatkräftig und entschlossen Entscheidungen zu treffen und Pläne umzusetzen.**



### TIPP

**Tatkräftige Menschen, die Probleme anpacken und Projekte realisieren, genießen neben den karriererelevanten Vorteilen auch das Machtgefühl, etwas bewegt, getan, verändert zu haben.**

---

## 2.1.3 Warum werden wir nicht aktiv?

Es ist also notwendig, dass Ihre Planungen auch in Handlungen münden. Doch zahlreiche Widerstände verhindern Tag für Tag, dass wir aktiv werden. Ist es heute die falsche Stimmung, so fehlt morgen die passende Gelegenheit. Übermorgen kommen dann wieder Zweifel auf, ob alles überhaupt richtig durchdacht ist. Zwischendurch sind wir fest entschlossen – können aber ausgerechnet heute nicht die entsprechenden Unterlagen finden. Und dann fehlt uns wieder die Zeit wegen dringender Termine. Schließlich vergehen Wochen, Fristen verstreichen, Chancen bleiben ungenutzt.

Wenn Sie diese oder ähnliche Widerstände kennen, die einen letztlich doch wieder vom Handeln abhalten, dann werden Ihnen die nachfolgenden Lektionen helfen, diese Hindernisse bei der Umsetzung Ihrer Ideen zu überwinden. Doch zuvor betrachten wir den Prozess von der Zielfindung bis zur Ausführung am Beispiel einer Reise.

---

## 2.2 Ihre Ziele – Ihre Reise

*Was uns im Innern bewegt, setzt uns auch in Bewegung.*

Bewegung erfordert Handeln. Handeln schafft Ergebnisse, und das ist es, worauf es in unserem Leben wirklich ankommt. Nämlich auf das Ergebnis, nicht auf unsere Äußerungen oder die grundsätzliche Bereitschaft, etwas zu tun. Die meisten Menschen beurteilen uns folgerichtig weit mehr aufgrund unserer Handlungen als durch das, was wir sagen. Es kommt also nicht auf unsere theoretischen Ansichten und Aussagen an, sondern einzig darauf, was wir konkret tun, wie wir uns geben und wofür wir uns einsetzen.



### TIPP

**Unser Handeln schafft Wirklichkeit und Wahrnehmung. Der Tatkräftige profiliert sich und wird entsprechend wahrgenommen. Wer sich zurückhält, bleibt im Hintergrund.**

---

Alle Wünsche, Ziele und Absichten bleiben so lange Phantasie und Traum, bis wir sie durch unser Tun realisieren. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, was und wie wir etwas tun wollen, also bewusst zu handeln. Sonst besteht die Gefahr, dass wir Ergebnisse schaffen, die wir so vielleicht gar nicht wollten.

Welche Bedeutung dabei Ziele, Entscheidungen, Wege und Widerstände haben, lässt sich gut am Beispiel einer Reise mit dem Auto veranschaulichen.

## 2.2.1 Warum Ziele wichtig sind

Wenn Sie in Ihr Auto einsteigen und ziellos in der Gegend herumfahren, werden Sie irgendwo ankommen, nur nicht an einem *Ziel*. Daher ist es wichtig, sich vor der Reise darüber klar zu werden, wohin diese überhaupt führen soll. Das hört sich banal an, aber viele Menschen machen sich nicht die Mühe, einmal wirklich klar zu definieren, wohin ihre private oder berufliche Reise eigentlich gehen soll.



### BEISPIEL

**Wollen Sie heiraten oder ledig bleiben? Ist Hausbau wirklich ein Lebensmuss? Soll das Ziel sein, in einem international aufgestellten Konzern „Fachbereichsleiter Westeuropa“ zu werden, oder streben Sie eine Stelle mit viel persönlichem Kontakt in einem mittelständischen Unternehmen an? Möchte man die Kindererziehung übernehmen oder sich einen Namen in der Forschung machen, so sind dies unterschiedliche Ziele, die ebenso unterschiedliche Wege erfordern.**

Als Erstes brauchen Sie also eine Zielbestimmung, woran sich die Routenplanung anschließt.

### Die Routenplanung

Wollen Sie den steilen, aber direkten Weg auf den Gipfel (beispielsweise durch eine Dissertation) oder nehmen Sie lieber den längeren, aber weniger steilen Weg auf der Pass-Straße (durch langjähriges Hocharbeiten in der Firmenhierarchie)? Abhängig von Ihrer Motivation und Ihrer Zeitplanung werden Sie eine Route finden, die Ihnen entspricht und das Ziel in realistischer Zeit erreichen lässt. Damit haben Sie ein Ziel und kennen auch den Weg dorthin. Dann kann ja nichts mehr schief gehen, oder? Tatsächlich aber beenden viele Menschen an dieser Stelle bereits ihre Karriereplanung -leider zu früh! Was fehlt ist ...

### Der Treibstoff: Ihre Motivation

Wenn Sie reisen wollen, müssen Sie den Motor starten, da sich sonst natürlich nichts bewegen wird. Ihre Motivation ist dabei der Kraftstoff. Sie treibt Sie an, Ihr(e) Ziel(e) zu erreichen und von den damit verbundenen Vorteilen zu profitieren. Ist die Motivation (der Treibstoff) erschöpft, entfällt damit der Antrieb (Motor), das ursprüngliche Ziel weiter zu verfolgen. Möglicherweise erkennen Sie ja

während der Reise, dass es eigentlich die Ziele Ihrer Eltern waren, die Sie bisher verfolgt haben, und es zieht Sie plötzlich in eine neue, eigene Richtung. Ganz gleich wohin – Motivation bringt Sie Ihren Zielen näher.

### **Der Antrieb: Ihr Wille**

Wenn der Motor erst einmal läuft, können Sie Ihre Fahrt antreten. Der Antrieb ist dabei Ihr eigener Wille. Die Fahrt entspricht Ihrem aktiven Handeln zur Zielerreichung, der Umsetzung Ihrer Ideen, der Realisierung Ihrer Pläne. Es ist Ihre Entscheidung, wann Sie Ernst machen, wann Sie loslegen wollen. Wenn Sie sich nicht entscheiden können, ob und wann Sie aufbrechen, dann kommen Sie nicht voran, vergleichbar mit einem Wagen im Leerlauf. Um den Kraftschluss zwischen Motor und Rädern herzustellen, müssen Sie einen Gang einlegen.

### **Die Etappenplanung – Termine und Meilensteine**

Gliedern Sie die lange Reise in überschaubare Etappen. Planen Sie Pausen, an denen Sie übernachten oder auftanken. So stellen Sie sicher, dass Sie auf einem langen Wüstenstück nicht ohne Wasser und Sprit liegen bleiben. Sie teilen sich Ihre Kräfte ein und erreichen ein Teilziel nach dem anderen. Das gibt Ihnen positive Bestätigung und Sie wissen stets, wie weit Sie bisher gekommen sind. Der Weg, der vor Ihnen liegt, ist überschaubar – ein realistisches Ziel und leichter zu erreichen als ein fernes, kaum sichtbares Endziel.

### **Die Hindernisse**

So sind Sie eine Weile unterwegs, Sie kommen gut voran, doch dann wird Ihr Fahrzeug plötzlich immer langsamer. Steile Passagen bremsen Ihr Vorankommen. Sie müssen Vollgas geben, um die Steigung zu überwinden. Diese Steigungen während der Fahrt entsprechen den Widerständen auf unserem Lebensweg. Aber durch die Überwindung dieser Hindernisse gewinnen Sie an Höhe und damit an potenzieller Energie. Eventuell sind Verschnaufpausen erforderlich, um etwas abzukühlen. Doch danach geht es ausgeruht und frisch gestärkt weiter, Ihrem Ziel entgegen.

## 2.2.2 So werden Sie erfolgreich

Wenn Sie die Hindernisse zu Ihrem Lebensziel kennen, nämlich

- vage Zielvorstellungen,
- fehlende Entschlusskraft,
- mangelnde Motivation,
- unklares Vorgehen,
- schlechte Zeitplanung,
- Ablehnen von Verantwortung oder
- schwaches Durchhaltevermögen,

wissen Sie auch gleich, unter welchen Voraussetzungen Sie erfolgreich sein werden!



### TIPP

- **Werden sie sich über Ihre Ziele klar. Diese sollen realistisch erreichbar und konkret beschrieben sein.**
- **Keine Entscheidung zu treffen ist die schlechteste Entscheidung, die Sie treffen können.**
- **Machen Sie sich bewusst, warum und für wen Sie Ihre Ziele erreichen wollen.**
- **Wählen Sie einen Weg dorthin, der Ihrem Naturell entspricht.**
- **Lassen Sie sich dafür ausreichend Zeit, aber sehen Sie Zeit auch als wertvolles Gut.**
- **Der Weg aus der Fremdbestimmung führt über die Eigenverantwortung.**
- **Lernen Sie, Widerstände zu überwinden und auch bei Rückschlägen durchzuhalten.**

---

**Übung 1: Wie steht es um Ihre „Reisevorbereitung“?**


---

Prüfen Sie hier, wie die Voraussetzungen für Sie stehen, erfolgreich zu handeln. Bitte kreuzen Sie an, ob die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft.

Aussage	ja	teilweise	nein
Meine Ziele sind manchmal ziemlich klar, aber dann wechseln sie auch wieder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Motivation ist wirklich groß. Ich möchte es meinen Eltern beweisen, dass ich das drauf habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Tag sollte 48 Stunden haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich frei wäre, könnte ich ganz groß rauskommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle meine Aufgaben bereite ich mit fundierter Planung von langer Hand vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meistens dauert es zu lange, bis sich Erfolg einstellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für die wichtigen Dinge fehlt mir leider oft die Zeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Fernsehen schalte ich zwischen mehreren Programmen hin und her, um keinen Film zu versäumen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mal wieder was schief läuft, dann tröste ich mich damit, dass es anderen schlechter geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei vielen Aufgaben gleichzeitig gehe ich zuerst die kleineren an, um den Tisch für die großen frei zu bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unangenehmen Gesprächen gehe ich ganz bewusst und erfolgreich aus dem Weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## **Auswertung**

Jedes „Ja“ ergibt 2 Punkte, jedes „teilweise“ 1 Punkt und jedes „Nein“ 0 Punkte. Wie viele Punkte haben Sie erzielt – und was bedeutet das?

**0 bis 5 Punkte:** Sie haben sehr gute Voraussetzungen für persönlichen Erfolg. Die Inhalte dieses Buches werden Sie vermutlich schnell und leicht aufnehmen und damit letzte Lücken in Ihrer Qualifikation schließen.

**6 bis 16 Punkte:** Sie haben teilweise Erfolg, aber auch ein paar Einstellungen, die Ihnen unnötig Schwierigkeiten bereiten. Die Lektionen dieses Buches können Ihnen helfen, entsprechende Handlungsschwerpunkte zu erkennen und sich in diesen Themen zu steigern.

**Über 16 Punkte:** Wollen Sie tatsächlich Verantwortung übernehmen, Entscheidungen fällen und Projekte termingerecht realisieren? Oder möchten Sie einfach Ihr Leben etwas besser in den Griff bekommen und mehr Selbstbestimmung verwirklichen? Gleichwohl: Arbeiten Sie dieses Buch bitte aufmerksam durch. Dadurch können Sie Ihre Möglichkeiten deutlich verbessern.



### 3

## Lektion 2: Ziele ziehen an

**Träumen Sie vom Lebensglück? Wünschen Sie sich eine Veränderung? Wollen Sie etwas Großes vollbringen? Dann fangen Sie jetzt an, Ihre Wünsche und Werte in konkrete Ziele zu fassen. Legen Sie dann geeignete Schritte fest, damit Sie auch tatsächlich bei Ihrem Ziel ankommen.**

Veränderungen in unserem Leben bemerken wir oft gar nicht, weil sie langsam über Jahre erfolgen. Blicken wir aber zurück, erkennen wir, wie sich unsere Position doch immer wieder etwas verändert. Vielleicht haben Sie vor drei Jahren noch kein Yoga gemacht oder erst angefangen, Italienisch zu lernen. Vielleicht waren Sie damals noch in einer anderen Partnerschaft oder hatten einen anderen Job als heute. So entwickeln wir uns gemäß unserer Neigungen langsam und stetig weiter. Natürlich können sich uns auch Probleme in den Weg stellen und uns scheinbar von unseren Zielen distanzieren, aber unbewusst steuern wir unseren Zielen von Tag zu Tag weiter entgegen, denn diese ziehen uns an.

### **Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen**

Selbst Umwege oder Rückschläge können uns langfristig nicht von unseren Zielen abbringen, oftmals haben sie vielmehr noch einen beschleunigenden Effekt.



#### BEISPIEL

Herr Bienlein hatte Mitte der neunziger Jahre begonnen, erfolgreich mit Aktien zu handeln, vorwiegend im Neuen Markt. Ende der Neunziger hatte er bereits ein hübsches Vermögen angesammelt. Doch dann kam der Crash, und Herr Bienlein verlor Stück für Stück sein gewonnenes Vermögen. Zwar hätte er nach jedem Kursrutsch aussteigen können, aber er dachte jedes Mal, der Tiefstand sei bereits erreicht – bis ein neuerlicher Kurseinbruch ihn eines Besseren belehrte. Bald erschien es unmöglich zu verkaufen, denn die Kurse befanden sich inzwischen auf dem Niveau von vor zwei Jahren. Also abwarten und die Krise aussitzen. Doch die Erholung ließ auf sich warten, drei Jahre lang: Mal waren es die US-Konjunkturdaten, dann die sich hinziehende US-Präsidentschaftswahl, dann kam der 11. September, der die Börsen erneut ins Trudeln brachte. Im Endeffekt verlor Herr Bienlein den Großteil seines Depotwertes. Nach dieser Erfahrung sammelte er sich und analysierte die Faktoren,

**die zu diesem finanziellen Verlust geführt hatten. Dann begann er wieder zu investieren, entschloss sich aber zu einer neuen Strategie und legte wesentlich sicherheitsorientierter an. Zwar erzielte er nun nicht mehr so schnell Gewinne, aber langfristig stellte er sein Investment damit auf ein solideres Fundament, womit sein finanzieller Erfolg nachhaltig verbessert wurde.**

---

Rückschläge können also zu einem stärkeren Neustart beitragen, der letztendlich bessere Erfolge ermöglicht. Durch dieses Beispiel wird zudem die elementare Bedeutung geeigneter Maßnahmen deutlich. So könnte Herr Bienlein Stop-Loss-Kurse festlegen – fallen die Kurse unter dieses festgelegte Niveau, werden die Aktien automatisch verkauft und damit Verluste wirkungsvoll begrenzt. Das Beispiel zeigt aber auch, wie schwer Entscheidungen fallen können, wenn sich die Rahmenbedingungen plötzlich ändern (dazu mehr in Lektion 3) und wie wichtig es ist, aus Fehlern zu lernen (siehe Lektion 8).

---

### 3.1 Ziele bestimmen die Richtung

Mehr als der Börse aus dem Beispiel gelten unsere zentralen Interessen jedoch in der Regel unserer Familie, der Gesundheit, dem Beruf und den sozialen Kontakten zu Freunden, Nachbarn usw. Nach ihren konkreten Zielen gefragt, wissen viele Menschen jedoch spontan keine Antwort oder nennen Ziele mit eher nebulösem Charakter wie „Mal weiter sehen“, „Erfolg haben“, „Es sich gut gehen lassen“. Erstaunlich viele Menschen geben als Lebensziel gar „Abwarten“ an – sie warten auf bessere Zeiten, günstigere Gelegenheiten, auf den Urlaub oder die Rente. Sie warten darauf, dass die Kinder aus dem Haus sind, auf eine Beförderung oder auf eine Erbschaft.

Wenn wir unseren Aufenthalt auf diesem Planeten jedoch nicht in einem Wartezimmer verbringen, sondern mit Leben füllen wollen, ist es nahe liegend, dass wir uns Gedanken über den Sinn und Zweck unserer Existenz machen. Das hilft zu vermeiden, dass wir in Alltäglichkeiten stecken bleiben, und bringt eine langfristige Kontinuität in unser Handeln.