

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie bitte die Webversion.



Newsletter - 2. & 3. Quartal 2016



Halbzeit...



Ein Begriff, der vor allem bei Fußballfans seit der letzten Europameisterschaft in Frankreich sehr geläufig sein dürfte. Gerade im Sport ist die Halbzeit ein wichtiger Meilenstein - eine Rettungsinsel wenn Sie so möchten - den es zu erreichen gilt, vor allem wenn das jeweilige Team in Führung liegt. Doch was macht die Halbzeit im Sport so besonders und was zum Teufel hat das mit meinem Alltag zu tun? Betrachten wir die Halbzeit im Sport etwas genauer, so lässt sich feststellen, dass dies nicht nur eine Pause für Sportler ist.

So wird in der Halbzeit der Status Quo besprochen, Strategien verändert und Ziele angepasst, damit sich der Erfolg einstellt oder - wie bei der Europameisterschaft - der Aufstieg gesichert ist. Natürlich darf die nötige Motivation nicht fehlen. Was hilft ein Ziel, wenn es niemand erreichen möchte? In unserem privaten oder beruflichen Alltag kann die Halbzeit ebenso unterstützend wirken. So kann das Voraugenführen, bereits die Hälfte geschafft zu haben, bei ungeliebten Aufgaben sowie bei stressigen Tagen oder Wochen bei uns mental wahre Wunder bewirken. Zugegeben: Hier handelt es sich um eine Technik, die dem einen oder anderen bereits bekannt sein dürfte, doch gerade solche einfachen Dinge bringen uns oft weiter.

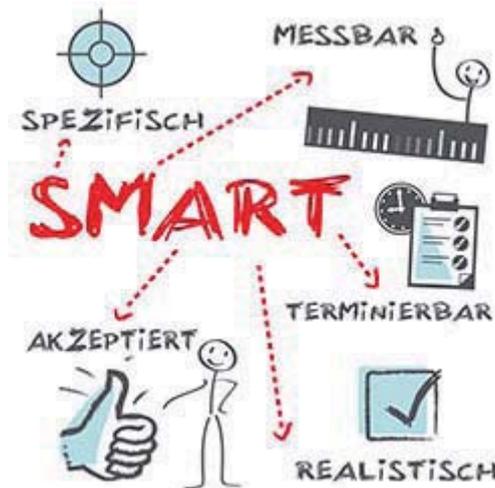
Beim Blick auf den Kalender offenbart sich, dass das erste Halbjahr 2016 schon wieder vorbei und die zweite Jahreshälfte schon voll im Laufen ist. Höchste Zeit also, um zu schauen, wo wir mit unseren Vorsätzen und Zielen stehen.

- Wo möchten Sie hin?
- Was konnten Sie bereits umsetzen?
- Welche Ziele haben Sie schon erreicht bzw. welche sind noch offen?
- Warum ist Ihnen das bisher nicht gelungen?
- Was haben Sie für die Umsetzung Ihres Zieles getan?
- Wieso möchten Sie das Ziel erreichen?
- Wie soll Ihre zweite Halbzeit des Jahres 2016 aussehen?

Kennen Sie das? Sie haben ein Ziel, das Sie gerne erreichen möchten und egal wie sehr Sie sich ins Zeug legen, Sie kommen trotzdem nur schleppend voran. Ständig tauchen neue Aufgaben und Herausforderungen auf, die sofort erledigt werden wollen. Ich persönlich kenne solche Ziele nur zu gut und obwohl ich meine Ziele mit der SMART-Formel, die Sie sicher schon das ein oder andere Mal gehört haben, formuliere, fehlt dennoch etwas, um beschwingt vorwärts zu kommen.

Die SMART-Formel

Stimmt, da war ja noch was. Ziele sollten SMART sein. Wie war das noch gleich mit dieser Formel? In so ziemlich jedem Seminar über Kommunikation wird, wenn es um Ziele und deren Formulierung geht, die SMART-Formel gebracht, was ja an sich nichts Schlechtes ist. Für alle, die diese Formel jetzt nicht kennen oder gerade nicht griffbereit haben, Ziele sollten ...



sein. Natürlich ist das nur eine Möglichkeit unter vielen, wie Sie Ihre Ziele richtig formulieren können.

Woran liegt es, dass wir bei manchen Zielen einfach nicht weiterkommen? Laut Dirk Schmidt (2014, S. 16) liegt die Ursache, warum wir bei unseren Zielen immer wieder scheitern, an der mangelnden Motivation. Ihr Ziel muss noch lange nicht unrealistisch sein, nur weil Sie dieses beim ersten Anlauf noch nicht erreicht haben. Das A und O, damit Sie dort ankommen, wo Sie hin möchten, ist die Zielfindungsphase, so Dirk Schmidt (2014, S. 14-15). Des Weiteren macht Dirk Schmidt (2014, S. 16-17) darauf aufmerksam, dass wir hundert Gründe nennen können, warum wir ein Ziel nicht erreichen, jedoch dieses Wissen, wieso wir die Kurve nicht kriegen, selten etwas daran ändert, dass wir Sie kriegen.

Ein wesentlicher Beitrag für die Erreichung Ihrer Ziele ist, ob Sie positive oder negative Formulierungen, also sogenannte Vermeidungs- oder Anstrebungsziele verwenden. Vermeidungsziele beinhalten meistens die Formulierung *Ich will nicht...*, während Anstrebungsziele *Ich will...* als Grundton in der Formulierung enthalten. Ebenso macht auch Dirk Schmidt (2014, S. 36) darauf aufmerksam, dass Sie für Ihre Ziele immer Anstrebungsziele, welche positive Gedanken und Gefühle beinhalten, formulieren sollten.

Nachdem Sie Ihre Ziele positiv niedergeschrieben haben, malen Sie sich Ihre Ziele gedanklich in allen Facetten aus.

- Wie fühlt es sich an, endlich dort zu sein, wo Sie hin wollen?
- Was hören oder sehen Sie, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben?

So unterstreicht auch Dirk Schmidt (2014, S. 33), dass die Visualisierung eine bewährte Methode von Top-Sportlern ist, für die Sie ruhig mehrmals am Tag eine kleine Auszeit nehmen können. Ein weiterer wichtiger Schritt ist, dass Sie Ihre Ziele messbar machen, damit Ihre Erfolge sichtbar werden, so Dirk Schmidt (2014, S. 47).



Und Nein: Kein Ziel ist zu groß, um es nicht erreichen zu können, wenn Sie nur wollen. Walt Disney sagte einmal: "Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch machen". Um es nicht nur bei leeren Worten zu belassen, fiel mir ein ganz besonderes Beispiel dafür in die Hände. So schrieb die Kleine Zeitung in ihrer online Ausgabe am 09. August 2016, "Schotte ohne Arme und Beine bestieg das Matterhorn". Können Sie sich vorstellen, mit dieser Beeinträchtigung das Matterhorn zu besteigen? Zugegeben, auch für mich unvorstellbar, doch Jamie Andrew (47) ist es laut dem Artikel in sechs Stunden gelungen. So bemerkenswert seine Leistung ist, finde ich eine Aussage von Andrew in diesem Artikel für uns besonders wichtig.

"Es geht nicht darum, Rekorde zu brechen. Es geht darum, zu beweisen, dass man Großartiges erreichen kann, wenn man das Beste aus dem macht, was man hat, wenn man an sich glaubt und wenn man einen Schritt nach dem anderen geht." (Kleine Zeitung, 2016)

Damit Sie Ihre Ziele erreichen, ist es nicht nur wichtig, diese genau zu kennen und einen Plan zu erstellen, sondern auch die Umsetzung. Fangen Sie daher innerhalb von 72 Stunden an. So betont auch Dirk Schmidt (2014, S. 29), dass Sie, solange Sie noch heiß sind, einen erfolgreichen Schritt innerhalb der ersten drei Tagen gemacht haben müssen. Wie dieser erste Schritt aussieht, hängt von Ihrem Ziel ab. Wichtig ist nur, dass Sie sich nicht zu viel vornehmen, so Dirk Schmidt (2014, S. 29).

Abschließend stellt sich oft die Frage: *Soll ich mein(e) Ziel(e) jemanden mitteilen?* Auf den ersten Blick scheint diese Frage leicht beantwortbar zu sein, jedoch hat es diese Frage in sich. Ein passender Partner kann bei der Umsetzung der Ziele hilfreich sein. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie dabei behutsam vorgehen und nur Menschen in Betracht ziehen, denen Sie auch wirklich vertrauen. Auf der anderen Seite steht die Wissenschaft. So haben laut Derek Sivers wiederholte psychologische Tests die Tatsache bewiesen, dass die Erreichbarkeit von Zielen unwahrscheinlicher wird, wenn Sie mit jemanden darüber sprechen. In der Psychologie wird dieser Effekt *soziale Realität* genannt. Auf Grund der Zustimmung - welche Sie von dem Gespräch erhalten - wird dem Gehirn vorgegaukelt, dass Sie Ihr Ziel schon erreicht haben. Sie fühlen sich durch die verbundene Befriedigung damit weniger motiviert, die nötige Anstrengung auch tatsächlich aufzubringen.

Ob Sie nun mehr auf die Wissenschaft vertrauen oder doch mehr auf Ihr Bauchgefühl hören, Sie sehen, dass es einiges beim richtigen Formulieren Ihrer Ziele zu beachten gilt. Ich wünsche Ihnen wieder viel Spaß beim Ausprobieren, denn Sie wissen ja, nur durch Lesen ist noch kein Ziel erreicht worden und ohne praktische Umsetzung hilft die beste Theorie nichts.

Feedbacks...

Zum Schluss bedanke ich mich für die netten Worte, die ich von Ihnen als Reaktion des letzten Newsletters erhalten haben. Neben der Freude ist es für mich auch eine unglaubliche Motivation bei der Erstellung des Newsletters.

Liebe Grüße
Erich Krieger

Buchempfehlungen...



Wenn Sie wüssten, was Sie können: Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber

Schlauer, schicker, zufriedener und erfolgreicher – wollen wir doch alle sein. Aber deswegen dauernd herummeckern und sonst nichts tun? Wohl eher nicht. Der Motivations-Experte Dirk Schmidt („Gewonnen wird im Kopf“) zeigt, wie jeder mehr aus seinem Alltag machen und dabei auch noch Spaß haben kann.

Ob es ums Abnehmen, Ärger mit den Liebsten oder unerledigte Steuererklärungen geht – mit der richtigen Ich-will-Strategie ist alles möglich. Und zwar nicht erst in zwanzig Jahren...

Das Buch ist in den vier Kapitel so aufgebaut, dass Sie von der Zielfindung über die Planungsphase bis hin zur Umsetzung alle wichtigen Schritte Stück für Stück durcharbeiten können. Das Beste zum Schluss ist die 10-stufige Motivationstreppe von Dirk Schmidt. Damit erhalten Sie gleich eine praktische Checkliste, die alle wichtigen Punkte nochmals kompakt zusammenfasst.



Mach es einfach!: Warum wir keine Erlaubnis brauchen, um unser Leben zu verändern

Wir leben in einer Zeit, die von Jammern, Nörgeln und Stillstand gekennzeichnet ist. Jeder beschwert sich über alles. Doch statt selbst etwas zu verändern, vertraut man darauf, dass andere schon Verantwortung übernehmen werden. Ilja Grzeskowitz hat es sich auf die Fahnen geschrieben, dieser passiven Abwartehaltung den Kampf anzusagen.

In seinem neuen Buch zeigt er gewohnt kurzweilig und unterhaltsam Wege, wie es auch ohne Titel, Geld oder die Erlaubnis anderer Menschen gelingt, das eigene Leben zu verändern...



Ein Buch, das ich derzeit lese und in der Empfehlung nicht fehlen darf. Vor allem die Aussage "Sie brauchen keine Titel, Geld oder Erlaubnis, um ein erfolgreiches Leben zu führen." bringt es meiner Meinung nach auf den Punkt. So werden Beispiele von bekannten Persönlichkeiten wie Steve Jobs (Apple) oder Steve Bezos (Amazon) angeführt, die am Anfang weder Titel noch Geld hatten und dennoch riesige Unternehmen aufbauten. Ein Buch, welches sich ganz mit dem Umsetzen beschäftigt...



Wussten Sie, dass ...

... im alten China die Beamten den Bogen beherrschen mussten? Nach der n-tv History - Dokumentation *Wettkämpfe im alten China* waren nach den Vorstellungen für diese Aufgaben nur Personen gewachsen, die mit dem Bogen umgehen konnten und diesen meisterten. Der Umgang mit dem Bogen galt im alten China als Kampf zwischen Geist

und Körper. So standen laut Wikipedia beim Zen-Bogenschießen die meditativen Aspekte und nicht das Treffen des Ziels im Vordergrund.

Auch heute erfährt der Bogensport wieder größerer Beliebtheit. Seit 1972 ist das Bogenschießen wieder eine olympische Disziplin, welche zu den Präzisionssportarten gehört, so zu finden auf Wikipedia und mit Laurence Baldauff tritt erstmal seit 1984 laut Kleine Zeitung (Online Ausgabe) Österreich wieder in dieser Disziplin bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro an. Neben dem Ausgleich zwischen den privaten oder beruflichen Alltag wird der Bogensport mittlerweile ebenfalls bei psychischen und körperlichen Beschwerden als Therapie eingesetzt. Darüber hinaus ist das Bogenschießen gut gegen Stress, fördert die Konzentration und die Entspannung. Laut Wikipedia liegt der Nutzen beim therapeutischen Bogenschießen in den Gegensätzen zwischen Anspannung und Entspannung sowie auch zwischen Konzentration und Loslassen.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass es sich trotz der vielen positiven Effekte durch das Bogenschießen immer noch um einen Sport - genauer um einen Kraftsport - handelt und daher Kraft und Ausdauer erst trainiert werden müssen. Es ist nicht ausreichend, einfach einen Bogen zu besorgen, sondern neben der nötigen Abstimmung des Bogens auf den Schützen ist auch eine Grundausbildung wichtig. Wie bei jedem Sport können beim falschen Bewegungsablauf körperliche Schäden entstehen.

Wenn Sie nach einer längerfristigen alternativen Möglichkeit zu Yoga & Co suchen, um Ihren Stress zu reduzieren und Ihre Konzentration sowie Gelassenheit zu fördern, dann probieren Sie diesen tollen Sport einfach mal aus. Alle größeren Bogensportvereine in Österreich bieten Schnupperkurse an.



Eine nach den Bundesländern sortierte Übersicht über die österreichischen Bogensportvereine finden Sie auf der Homepage: *Österreich auf einen Blick*.



Nähere Informationen über den Bogensport in Österreich finden Sie beim Österreichischen Bogensportverband (ÖBSV).



Stress und Burnout vorbeugen...

Sie fühlen sich gestresst, möchten vorsorglich etwas gegen Stress und Burnout unternehmen oder Sie kennen vielleicht jemanden, auf dem dies zu trifft, dann dürfte Sie mein Angebot besonders interessieren.

Auf Grund meiner Beschäftigung rund um das Thema *Stress* in meiner Masterarbeit besuche ich derzeit zusätzlich den WKO - Fortbildungslehrgang *Stressmanagement und Burnout-Prävention*. Für den erfolgreichen Abschluss dieser Fortbildung sind auch Praxisstunden notwendig.



Sie haben nun **exklusiv** die Möglichkeit, an einer **kostenlosen Beratung** zu dem Thema *Stress und Burnout-Prävention* teilzunehmen. Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail mit dem Betreff **Burn On statt Burn Out** und Ihren Kontaktdaten. Die ersten 5 Newsletter - LeserInnen erhalten **je 1 Beratungspaket im Wert von Euro 640,00** kostenlos, jedoch nicht umsonst.

Die Einzelberatungen finden im **Großraum Graz und Umgebung** statt. Eine Barablöse ist nicht möglich. Die GewinnerInnen werden von mir schriftlich verständigt, die Daten selbstverständlich vertraulich behandelt, nicht an Dritte weitergegeben und ebenso nicht veröffentlicht. Pro TeilnehmerIn ist nur eine E-Mailadresse gültig.

Beratungspaket je TeilnehmerIn...

- unverbindliches Erstgespräch
- flexible Termine
- 4 Einheiten à 2 Stunden
- Exklusiv für Sie kostenlos, jedoch nicht umsonst.

Ihre persönlichen Vorteile...

- Analyse und Reflexion Ihrer Stressbewältigungsstrategie
- Steigern Sie Ihre Gelassenheit und Entspannung
- Verbessern Sie Ihren Umgang mit Stress

Jetzt mitmachen und gewinnen!



Information...



Newsletter2go hat seine Software umgestellt, wodurch es etwas länger gedauert hat, bis alle E-Mailadressen in das neue System eingebunden und alle Vorlagen neu erstellt wurden. Nachdem es keinen Sinn macht, einen Newsletter ohne E-Mailadressen zu erstellen, hat es im 2. Quartal 2016 leider keinen Newsletter gegeben.

Psst, nicht weitersagen ...

... WAS Sie alles mit diesem Newsletter machen dürfen:

1. Sie dürfen den Newsletter so oft lesen, wie Sie möchten.
2. Sie dürfen den Newsletter auch gerne weiterleiten. Vielleicht an jemanden, bei dem Sie der Meinung sind, dass Sie demjenigen damit helfen können.
3. Selbstverständlich dürfen Sie die Inhalte des Newsletter auch in die Praxis umsetzen.
4. Sie dürfen sogar meine Ideen und Erkenntnisse aufgreifen und weiterentwickeln.

Natürlich freue ich mich über Rückmeldungen, ob Ihnen dieser Newsletter hilfreich und nützlich war und ob Sie Verbesserungsvorschläge haben.

Jetzt weiterempfehlen!

Ich bin stets bemüht, meine Leistungen und mein Service für Sie zu verbessern, deshalb ist Ihre Meinung ein wichtiges Feedback für mich und auch hilfreich für anderer zukünftige Leser.



Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir ein paar Minuten Ihrer Zeit schenken und ein nettes Kommentar auf gutgemacht.at hinterlassen.

Vielen herzlichen Dank!

Ihr Erich Krieger

Der langweilige Abschnitt...

Teile der Textunterlagen sowie die verschiedenen Bilder stammen im Einzelnen von den folgenden angeführten Urheberinnen und Urhebern.

Fotos / Grafiken

- treenabeena – Fotolia
- Artenauta – Fotolia
- Leigh Prather – Fotolia
- Trueffelpix – Fotolia
- pico – Fotolia
- Tracie Andrews – Fotolia
- xiaoliangge – Fotolia

Literatur

- Schmidt, D. (2014). Wenn Sie wüssten, was Sie können: Ein unterhaltsamer Motivations-Ratgeber. Düsseldorf: Dirk Schmidt Verlag.
- Schotte ohne Arme und Beine bestieg das Matterhorn. (9. August 2016). Von Kleine Zeitung: http://www.kleinezeitung.at/international/5066247/In-sechs-Stunden_Schotte-ohne-Arme-und-Beine-bestieg-das-Matterhorn abgerufen

Wichtiger Hinweis:

Alle in diesem Newsletter enthaltenen Informationen und Übungen wurden mit großer Sorgfalt auf ihre Richtigkeit überprüft. Trotzdem sind inhaltliche und sachliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Der Autor haftet für keine nachteiligen Auswirkungen sowie für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesen Newsletter enthalten sind.

Der Newsletter stellt keinen Ersatz für eine medizinische Beratung oder einer notwendigen Psychotherapie dar. Sofern Sie eine kompetente Betreuung oder Unterstützung zu spezifischen Gesundheitsproblemen benötigen, wenden Sie sich bitte ausschließlich an dafür ausgebildetes Fachpersonal.

Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen.

Impressum: Ing. Erich Krieger, 8101 Gratkorn
Vom Newsletter abmelden