

## COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

# „Was wollen Sie?“

„Oma, ich will das Stück Kuchen da!“ rief das kleine Mädchen ganz selbstbewusst an der Bäckerstheke und zeigte zielgerichtet auf einen Schokoladenkuchen. Die Oma erwiderte darauf ganz pflichtbewusst: „Kinder die was wollen, ...“ Sie wissen schon!

Daraufhin nahm das Mädchen den Finger runter, senkte den Kopf und sagte kleinlaut: „Ich möchte gerne das Stück Kuchen.“ Ach so? Dachte ich mir. Und zwanzig Jahre später sitzt dieses kleine Mädchen als junge Frau vor mir und sagt: „Ich weiß nicht, was ich will.“

Was lernen Kinder daraus? Es ist irgendwie nicht ok, zu sagen, was sie wollen. Bitten ja, möchten ja, wünschen ja, aber wollen oder gar einfordern? Wir lernen, dass es angemessener ist, zu sagen: „Ich möchte gerne ... z.B. die Stelle

als Verkaufsleiter/in“ oder „... dass wir mehr Zeit miteinander verbringen“ oder „... 200 Euro mehr im Monat.“ Aber wie entschlossen klingt das denn?

Höflichkeit ist sicher eine Tugend – aber Ziele erreicht man damit nicht. Und man kommt seinen Zielen damit erst recht nicht auf die Spur. Aber wie findet man dann eine Antwort auf die Frage: Was will ich?

Die einfachste Möglichkeit ist, seine Ziele aufzuschreiben. Wenn Sie das merkwürdig finden, dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Aber ist es nicht viel merkwürdiger, dass Sie für Ihren Einkauf oder Ihre Urlaubsplanung mehr Listen und Pläne machen, als für Ihr Leben?

Nur 3% der Deutschen halten ihre Ziele schriftlich fest. Viele Menschen wollen ihre Ziele nicht aufschreiben. Der Grund ist, dass sie Angst haben, sie nicht zu erreichen. Dabei ist das paradox! Sie haben sich unbewusst schon so viele Ziele im Leben gesetzt, die Sie auch erreicht haben. Wer von Ihnen wollte z.B. eine bestimmte Ausbildung, den Führerschein oder eine Reise machen und war dabei erfolgreich? Wer wollte ein Haus an einem ganz bestimmten Ort bauen und hat es geschafft? Wer von Ihnen wollte eine bestimmte Frau bzw. einen Mann für sich gewinnen und es hat funktio-

niert? Wir alle haben uns schon Ziele gesetzt, täglich – und sie auch erreicht. Nur eben unbewusst. Wenn Sie sich jetzt bewusst Ihre Ziele aufschreiben und dafür die nötigen Schritte setzen, ist das umso erfolgsversprechender.

„Die Welt macht dem Menschen Platz, der weiß, wohin er will.“ (R. W. Emerson, amerik. Philosoph)

### Der 1. Schritt

Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und schreiben Sie oben drüber: Ich will ... Darunter schreiben Sie dann Ihre großen und kleinen Ziele auf. Dort könnte z.B. stehen: ... abnehmen, im Job erfolgreicher sein, viel Geld verdienen, weniger krank sein, mich mit meinem Vater versöhnen, eine Weltreise machen, einen Partner finden, keinen Stress mehr, etc.

### Der 2. Schritt

Alle negativen Formulierungen wandeln Sie jetzt in Positive um, denn unser Unterbewusstsein kennt das Wort „nicht“ nicht. Wenn ich Sie z.B. bitten würde, nicht an eine gelbe saftige Zitrone zu denken, läuft Ihnen wahrscheinlich bereits jetzt das Wasser im Mund zusammen. Die Formulierung von z.B. „Ich will weniger krank sein“ heißt ins Positive übersetzt: „Ich bin gesund und vital.“

### Der 3. Schritt

Beginnen Sie Ihre Zielformulierungen mit „Ich bin ...“ „Ich

kann ...“ oder „Ich habe ...“ So entstehen genau die richtigen Zielbilder in Ihrem Kopf.

### Verstärkung

Überhaupt sind die Bilder, die wir im Kopf haben, viel mächtiger als unser Wille. Innere Bilder neigen dazu, wahr zu werden. Vor mir saß eine Frau, die jahrelang ungewollt ohne Partner war. Sie sagte: „Ich sah mich immer als weise, alte Frau. Aber in dem Bild war nie ein Mann dabei.“ Ein anderer übergewichtiger Mann sagte: „Ich will abnehmen, aber ich kann mir nicht vorstellen, wie ich dann aussehe.“ Was Sie sich nicht vorstellen können, ist schwer zu erreichen. Verstärken Sie Ihre Ziele z.B. durch ein Traualbum oder eine Collage. Sie wissen doch: ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

„Wenn das Ziel klar ist, fällt der Weg leicht.“ (R. W. Emerson)

Trauen Sie sich, Ziele zu haben. Trauen Sie sich, zu sagen: „Ich will...!“ und stehen Sie dazu. Mit Zielstrebigkeit, Entschlossenheit und Präsenz kommen Sie eher zum Ziel als mit Höflichkeit.

Vielleicht werden sie nicht alles erreichen, was Sie wollen. Aber Sie werden auf diesem Weg viel Neues dazu lernen und über sich hinauswachsen. Und geben Sie nicht auf! In einem Lied von Heico Nickelmann, einem deutschen Musiker, heißt es: „Gib deine Träume niemals auf, die anderen warten da nur drauf.“

Weitere Infos und Anfragen unter:  
Erna Hüls Seminare & Coaching  
Große Allee 76 • 46397 Bocholt  
Tel. 02871-2373653  
info@ernahuels.de • www.ernahuels.de



Erna Hüls