



style letter

wls mehr leben – weniger arbeiten

Ziele setzen – Ziele erreichen – sl-002

In sl-001 schauten wir uns die Zielbereiche an. Wir schätzen ab, wo wir stehen und welchen Handlungsbedarf wir sehen. Wir machten es uns bewusst, was es bedeutet, wenn wir ihn nicht erfüllen sollten. Schlussendlich holten wir uns George als unseren stärksten Zielpartner mit ins Boot.

Sie kennen sicher Menschen mit der Aussage: „Ich will keine Ziele.“ Aber ist das nicht auch schon ein Ziel? Ein Impuls, ein Motiv bringt uns zum Handeln und das ist immer zielgerichtet. Es zielt auf ein neues Kleid, eine neue Coach und was auch immer. Woher kommen denn die Ziele, wenn wir sie uns nicht selbst gesetzt haben? Es gibt täglich Tausende von Werbeimpulsen, die zu Zielen werden können. Häufig sind es Fehlziele, wie wir leicht feststellen können, wenn wir unseren Wohnbereich scannen. Na, es hat wenigstens mal ein bisschen Spaß gemacht. Nun zum Thema.

Zielbereiche

Sie haben sie schon kennengelernt

1. Körper
2. Miteinander
3. materielle Dinge
4. geistiger Bereich
5. spiritueller Bereich

Balance

Jetzt hört man schon mal, dass die in Balance sein sollen. Ist das wirklich so? Balance bedeutet ausgewogen, ruhig.

**In höchster Vollendung haben
wir das nur im Tod.**

Also wir brauchen Action. Stürzen uns auf den Körper und geben mal richtig Gas, wenn wir uns auf den Marathon vorbereiten. Springen dann zum

materiellen Bereich, weil wir ja unser Haus planen. So geht es weiter und so ist es gut. Das ist das Leben. Wer allerdings in einem Bereich hängen bleibt, beim Beruf, beim geistigen Bereich und nur noch den kennt, alles andere ausblendet, der stürzt ab.

Ziel-Empfehlungen

Damit Sie gleich beginnen können, gebe ich Ihnen zu jedem Bereich konkrete Ziel-Empfehlungen. Machen Sie daraus Ihre persönlichen „Wohlfühl-Ziele“.

1. Körper

Wir sind geneigt, zu sagen, wenn er nicht funktioniert, funktioniert nichts. Jeder kennt Menschen, deren Körper nicht dem Ideal entsprechen und die doch Herausragendes leisten. Eine Behinderung ist also kein Hindernis. Wie auch immer die Ausgangssituation ist, das Ziel sollte sein

„Ich bin vital.“

Warum nicht einfach gesund? Weil vital noch das Sahnehäubchen oben drauf ist. Warum sollten Sie darauf verzichten? Testen Sie es. Tun Sie etwas anstrengendes, sportliches mit Erfolg. Und sagen jetzt mit voller Überzeugung, in kraftvoller Pose und allen Emotionen zu Ihren 60 Milliarden Körperzellen: „Ich bin vital.“ Es geht ein Ruck durch den Körper. Was für ein Gefühl.

Wie komme ich zur Vitalität? Jetzt sind wir bei den Unterzielen. Welche können das sein?

- Locker, leicht laufe ich meine 5 km Jogging-Tour.

- Mein Zieleinlauf beim Marathon ist das Höchste.
- Im Studio konnte ich 5 kg mehr auflegen.
- In der Tennis-Rangliste bin ich fünf Plätze höher.
- Mein Golf-Handicap ist beachtlich.

Formulieren Sie jetzt Ihre Körper-Ziele. Zerlegen Sie sie bis zu den täglichen Handlungen. Da steht dann: „Montag 5 km joggen mit Kurzsprints nach Trainingsplan.“ Verbinden Sie die Ziele mit einem Zieldatum. Tragen Sie alles in die später folgende Tabelle ein.

„Und wenn ich mal etwas auslasse?“ Dann ist das eben so. Nicht jeder kann und muss ein Schwarzenegger sein.

2. Miteinander

Sind wir körperlich o.k., geht es um unsere Mitmenschen. An erster Stelle die engere und weitere Familie.

Ziel:

„Ich lebe
in voller Harmonie
mit meinen Mitmenschen.“

Spüren Sie, was in diesem Ziel alles drinsteckt? Eigentlich ist damit alles gesagt. Wie kommt man da hin? Unterziele:

- Ich akzeptiere jeden Menschen, wie er ist.
- Ich be- und verurteile nie.
- Jeder Mensch ist anders und gut.
- Die Konfliktsituation mit meinem Vater ist aufgelöst.

3. materielle Dinge

Oft wird uns hier eingeredet, dass wir uns in Bescheidenheit üben sollen. „Es können doch nicht alle alles haben.“ Das ist Unfug, denn die Ausrichtungen der Menschen sind sehr unterschiedlich. Hinzukommt, dass wir mit unserem Ziel anderen keinen Schaden zufügen dürfen, sondern ihnen helfen und für sie gleich mit wünschen. Fühlen Sie sich ein wenig in dieses Thema hinein und Sie kommen zu stimmigen Zielen. Später mehr darüber.

Ziel:

„Ich genieße
die schönen Dinge
dieser Welt.“

Was verstehe ich persönlich darunter?

- Mein Haus ist der ideale Ort für ein erfülltes Leben.
- Ich genieße jede Fahrt mit meinem 911.
- Ich bin finanziell frei und lebe im absoluten Überfluss.
- Ich teile meinen Reichtum mit anderen.
- Meine Anden-Treking-Tour ist ein grandioses Erlebnis.

Je nach unserer persönlichen Ausgangssituation, kann es uns schwer fallen, daran zu glauben, dass das eine oder andere der Ziele für uns erreichbar sein kann.

Wir gehen dann eine Zerlegungsstufe weiter. Wir schreiben eine Einkaufsliste, von der wir sicher sind, dass sie erreichbar ist:

- Der Wohnzimmertisch hat eine bildschöne Decke.
- Ich bin sehr stolz auf mein neues Fahrrad-Trikot.
- Die neue Couchgarnitur ist ideal zum Entspannen.

Damit leisten wir für unseren **Verstand** Überzeugungsarbeit und er gewöhnt es sich ab an unseren Zielen zu zweifeln. Den Zweifel müssen wir durch den Glauben an unsere Ziele ersetzen. Unser **Glaube** ist der Ziele-Turbo. In dieses Thema gehen wir noch tiefer hinein.

4. geistiger Bereich

Hier ist vorwiegend unser Beruf angesiedelt. Da habe ich dann gleich ein

Ziel:

„Mein Tätigkeitsumfeld
ist der Trainingsplatz
für meine
geistige Entwicklung.“

Wie viele Lichtjahre ist unsere heutige Arbeitswelt davon entfernt. Alle sind höchstaktiv.

Niemand hat Zeit (oder vermittelt zumindest den Anschein). Alle sind operativ unterwegs. Die strategische Ebene, auf der die Weichen gestellt werden sollten, ist verwaist. Störeinflüsse vernichten immer mehr Arbeitsleistung. Das fällt kaum auf. Denn alles, was wir tun, scheint erforderlich zu sein.

Wir leben in der Welt der Technologien. Der Mensch füllt die Lücken und das nicht besonders wirkungsvoll.

Seit Jahrzehnten ist der Begriff Arbeit negativ belegt. Da möchte ich das wls Motto aufgreifen:

mehr leben – weniger arbeiten

Gemeint ist die negativ empfundene Arbeit. Die wollen wir auf Null drehen, denn sie verwehrt es dem Menschen sein Potenzial einzubringen. Die andere Art der Arbeit ist „Leben“ und zwar mit Leidenschaft.

Unterziele:

- Ich habe meine Berufswelt im Griff und nicht umgekehrt.
- Meine Arbeitsabläufe sind bewusst und zukunftsorientiert gestaltet.
- Ich suche immer die bessere Lösung und finde sie.
- Ich bin fit in Business-Englisch.
- In unserem Unternehmen bin ich der Experte für Netzwerke.
- Das Führungs-Instrument Ablauf-Dialog setze ich mit großem Erfolg ein.

5. spiritueller Bereich

In der Hektik unseres Alltags ist für Spiritualität kaum noch Platz. Dabei ist es der Bereich, der uns mit Energie versorgt, der unserem Leben die Tiefe gibt, der uns das Urvertrauen schenkt, das uns immer ruhig schlafen lässt. Oft sind wir nah daran. Sitzen wir im ruhigen Teil eines Parks oder in der Natur versunken, ist das eine Meditation. Wir sollten solchen Momenten immer mehr Raum in unserem Leben geben. Wir müssen kein schlechtes Gewissen haben, weil wir ja nichts tun. Es ist keine Faulheit. Völlig falsch. Das Nichtstun ist die Form höchster menschlicher Aktivität. Unser Geist entfaltet sich, wie ein Fallschirm und beschenkt uns mit neuen Einsichten und höchster Kreativität.

Ziel:

„Ich lebe mein Einssein
mit der
höheren Intelligenz.“

Es bedeutet, in unserem Universum ist alles mit allem verbunden. Von unserer „Programmierung“ her fühlen wir uns getrennt, fühlen uns als Einzelwesen.

Betrachten wie unsere Welt mit dem Elektronenmikroskop, gibt es keine Trennung. Direkt an unser Hautatom schließt sich ein Sauerstoffatom der Luft an. Eins geht ins andere über. Auf der geistigen Ebene ist es entsprechend.

Mit dem Ziel überwinden wir die Trennung. Es stellt sich ein Gefühl der Sicherheit ein, weil wir nie mehr allein sein können.

Unterziele

- Jedem Tag lebe ich drei meditative Momente, beim Geschirrspülen, beim Bügeln, beim Lesen, beim Austausch mit anderen Menschen, ...
- Ich bin ein Schöpfer und ergründe mein Schöpfertum.
- Ich erschließe mir die Weisheiten der Bibel.
- Zwei Seminare im Jahr fördern meine spirituelle Entwicklung.

Spiritualität ist nicht so abgehoben, wie es oft gesehen wird. Es ist Alltag. Jedes Kind ist von Geburt an hoch meditativ. Beobachten Sie es beim Spielen, wie aus einem Stoffknäuel eine wunderschöne Prinzessin wird, wie es völlig in seine Phantasiewelt versinkt. Erziehung und Schule machen dem schnell den Garaus.

Zielformulierung

Was ist Ihnen bei der Formulierung der Ziele aufgefallen? Schauen Sie mal. Ja, richtig, wir tun so, alles hätten wir schon alles erreicht. Ja und Emotionen - Energie - sind auch darin.

Also, wir formulieren unsere Ziele

- in der **Gegenwartsform**
- und reichern sie mit **Emotionen** an.

Noch eine wichtige Aussage:

zum selbstbestimmten Leben.

Voraussetzung für unsere Zielerreichung
ist der Glaube daran.
Der Zweifel ist ein Anti-Ziel.
Die Zielzerlegung stärkt den Glauben.

Später ergänzen wir noch einige Punkte und
sagen, warum das so ist.

Atmen Sie mal kurz durch. Haben wir da nicht
etwas vergessen?

Vision

Ja, klar, jeder hat schon mal etwas von einer
Vision gehört. Das Wort kommt vom lateinischen
„visio“, Erscheinung, Anblick. Man versteht
darunter ein bildhaftes Erleben, das der Visionär
als real empfindet. Die Realisierung ist auf der
geistigen Ebene vorweggenommen. Das Gehirn
unterscheidet nicht zwischen real und gedacht.

Die Vorstellungskraft
ist wichtiger,
als alles Wissen.

Albert Einstein

Wo bekommen wir die her? Frage, welcher Art
soll das Leitmotiv Ihres Lebens sein? In welchem
Zielbereich steckt es?

Bei Schwarzenegger war es der Körper. Beim
Dalai Lama ist es die Spiritualität. Steve Jobs
hatte die geistige Entwicklung gewählt.

Die Vision ist unsere Kraftquelle,
die die Zielerreichung
voranbringt.

Persönlich bin ich im Bereich der geistigen
Entwicklung unterwegs und meine Vision lautet
schlicht und ergreifend

„Arbeitsabläufe,
wie geölt.“

Nicht sehr spektakulär auf den ersten Blick. Auf
den zweiten Blick bedeutet es eine Revolution in
der Arbeitswelt. Als Untertitel kann man
hinzufügen

Vom
selbstbestimmten Beruf

Jetzt erkennen Sie auch den Grund, warum der
„style letter“ so weit greift, eben ganzheitlich. Nur
so kann der oben genannte Weg beschritten
werden.

Und damit das Ganze ins Laufen kommt, gibt es
noch eine

Mission

Da habe ich mir folgendes einfallen lassen:

„Ich besitze die besondere Fähigkeit
und habe damit die Aufgabe, zur Gestaltung
der Berufswelt einen Beitrag zu leisten.
Ich habe die Pflicht und die Schuldigkeit
meine Aufgabe mit wachsendem Einsatz
zu erfüllen.“

Das drückt ganz schön, aber ich habe ja George
den besten Helfer, den es gibt und natürlich meine
Leidenschaft für das, was ich tue.

So, jetzt haben wir mal die Dinge geordnet. Was
soll da noch schiefgehen? Eigentlich nichts. Ja,
wenn es da nicht die 60 – 70.000 **Gedanken** gäbe,
die täglich in unserem Kopf herumtanzen.

Kopfkino,

so nenne ich die Gedankenspiele. Das geht ja wie
Kraut und Rüben durcheinander. Und wir alle
haben ja schon mal gehört:

Die Wirklichkeit,
in der wir leben,
ist das, was wir uns
„erdacht“ haben.

Oh, weia, da haben wir noch einmal Glück
gehabt. Was da zwanzigmal in der Woche im
Tatort abläuft und was wir aufgenommen und
George abgespeichert hat. Nicht auszudenken,
wenn das zu unserer Wirklichkeit würde.

Laut Emile Coué:

Jeder Gedanke hat das Bestreben
Wirklichkeit zu werden,

aber Gott sei Dank schaffen es nicht alle.

Auf der einen Seite haben wir jetzt unsere Ziele, die zu unserer Wirklichkeit werden sollen und auf der anderen Seite „das Heer der tanzenden Affen“, unsere Gedanken. Wer gewinnt?

Suchen Sie nicht nach dem Reset-Button für die Gedanken, den hat unser Schöpfer nicht vorgesehen.

Da bleibt nur die Ochsentour:

- immer wieder bewusst denken
- die Ziele lesen und sie denken
- das Tun auf die Ziele ausrichten
- Ziel-Zettel im Umfeld verteilen
(Welt der Ziele schaffen)

Es gibt noch Meditations- und Entspannungs-Übungen, die die Gedankenstille anstreben. Wirkungsvoll, aber gewöhnungsbedürftig.

**Lassen Sie jeden Gedanken
ins Leere laufen,
der nicht zielkonform ist.**

Gedanken sind Energie und die kann man nicht auslöschen. Wir können ihnen unsere Beachtung entziehen. Sie entweichen dann beleidigt.

Lassen Sie keine neuen Gedanken entstehen, die nicht auf Ihrer Ziellinie liegen. Sie würden die Zielerreichung noch stärker zu einem Hürdenlauf machen.

Was bedeutet das für Ihren Fernseh- und Medienkonsum, für die Gespräche, die Sie führen? „Ja, man kann doch nicht alles von heute auf morgen auf den Kopf stellen.“ Ganz einfach, soll Ihr zukünftiges Leben Ihren Zielinhalten entsprechen oder nicht? So abrupt kann es gar nicht gehen, weil ja eine Festplatten-Formatierung nicht vorgesehen ist.

Außerdem braucht unsere Persönlichkeit eine gewisse Stabilität, sonst würden Sie von Ihrem Umfeld morgen nicht wiedererkannt werden.

Sie haben gesehen, wie das läuft. Und jetzt geht es an Ihre Ziele. Greifen Sie erst einmal zu den Musterzielen, die Sie dann individualisieren und voll an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Es sollen ja Ihre Ziele sein, mit denen Sie sich rundum wohlfühlen werden.

Aufgabe: Ihre Ziele

Jetzt gehen Sie bitte zu den folgenden Formblättern und tragen Ihre Ziele ein. Überlegen Sie nicht lange, Sie können die Ziele immer wieder ändern, bis es passt. Auch Ziele durchlaufen einen Entwicklungsprozess. Sie folgen Ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Bleiben Sie dran.

**„Setze Deine Ziele nur groß genug,
so werden sich die Umstände
nach den Zielen richten.**

Mahatma Gandhi

Auf Ihrem Wege zu Ihrer neuen, aktiv von Ihnen gestalteten Wirklichkeit wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Ihr
Wolfgang T. Kehl
www.worklife.style

Inhalte der „style letter“

Hier finden Sie die Übersicht der vorhandenen und in Vorbereitung befindlichen „style letter“.

sl-001 Die Ausgangs-Situation

Die fünf Lebensbereiche – Ihre Ausgangs-Situation – Ihre Ziel-Situation – Ihre Aufgabe – Ihr Potenzial – Folgen von eingeschränktem Potenzial-Einsatz – bewusstes Denken – Gedanken lenken – George unser größter Freund und Helfer – alles wie Radfahren – warum schreiben?

sl-002 Ziele setzen – Ziele erreichen

Beispiel-Ziele der fünf Ziel-Bereiche – Vision – Mission – Kopfkino – Eigenschaften von Gedanken – Ihre eigenen Ziele .

sl-003 Einstieg in die Ablauf-Gestaltung

Ablauf-Bewusstsein – der erste Ablauf – Störungen – die vier Gründe – ein Drittel geht verloren – Stör-Definition – das Unwesen von Elsa - Betriebsblindheit – primäre und sekundäre Störungen – Störungen aufspüren und auflösen

sl-004 Den Geldfluss stärken

Was unser Bildungswesen uns vorenthält – vierzehn unverzichtbare Geldregeln – die Geld-Formel „Ei-Le-Nu-Na-Ge“ – das „Ein-Personen-Unternehmen“.

Ihr Besuch der Seite www.worklife.style/line.html zeigt Ihnen, welche „style letter“ verfügbar sind.

Vision

Mission

Körper

Miteinander

materielle Dinge

geistiger Bereich

spiritueller Bereich
