

# Unsere 8 machtvollen Tipp's für Ihr persönliches Powermanagement

## **Punkt 1: Definieren Sie Ihr aktuelles persönliches Ziel!**

Unser Hirn ist darauf ausgelegt, zielorientiert zu denken. Wir bewegen uns im Leben von Punkt zu Punkt, oder besser von Etappe zu Etappe.

Nur wer das Ziel kennt, kann sich auf den Weg machen.

Ziele müssen nicht unglaublich groß und beeindruckend sein. Wir bevorzugen den Weg der kleinen Schritte, und da kann jede Etappe ein Ziel sein.

Sie müssen nicht immer heroische Ziele haben. Manche Menschen meinen, sie hätten gar keine Ziele. Kommt darauf an, was Sie als Ziel definieren.

Ein Ziel kann etwas Materielles sein. Es kann etwas Ideelles sein. Es kann eine neue Eigenschaft sein. Es kann ein besonderer Ort sein.

Manchmal irren wir ziellos durch die Welt. Das bedeutet, dass wir angreifbar werden für die Wirren des Alltags. Uns verlieren in Ansprüchen oder Lebensentwürfen anderer. Gar nicht mehr spüren, was wir vom Leben wollen. Oder das Leben von uns will!

Wenn Sie ein Ziel definieren, und dieses konsequent verfolgen, haben Sie keine Kapazitäten mehr frei für die Kleinigkeiten eines überspannten Alltags. Sie lernen, Ihre Welt in einen anderen Kontext zu setzen. Sie erfahren sich selbst und Ihr Umfeld neu.

Es ist so, als würden Sie die Welt durch andere Augen sehen. Es gibt dann nur noch **ein** Interesse: Welches ist der Weg, der mich zu meinem Ziel führt?

Überlegen Sie also genau- und tun Sie es –JETZT!

Definieren Sie JETZT Ihr persönliches Ziel!

## **Punkt 2: Konzentrieren Sie all Ihre Energie auf dieses eine Ziel!**

„Nur dann, wenn Sie all Ihre Energie und Mühe auf Ihr Ziel konzentrieren, werden Sie die bedeutendsten Ergebnisse, welche für Sie möglich sind, in kürzester Zeit erreichen.“

Das Prinzip der „Konzentration der Kraft“ besagt, dass Sie Ihre Talente dort einsetzen müssen, wo sich der für Sie größtmögliche Nutzen ergeben wird.

Sie können im Leben nicht überall sein. Und Sie können sowieso nicht die ganze Welt retten.

Aber Sie können mit voller Konzentration Ihr Ziel erreichen. Sie müssen sich lediglich fokussieren und mit Ihrem Fokus langfristig dabei bleiben.

Hört sich einfach an, ist es aber nicht. Sie sind eingebunden in den Alltag, haben Verpflichtungen. Sie können nicht einfach aus all dem aussteigen. Darum geht es auch nicht.

Sie lenken lediglich den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit um. Je nach Attraktivität Ihres Zieles wird Ihnen Ihr Unterbewusstsein jede Menge Möglichkeiten anbieten, das Ziel zu erreichen.

Und wenn Sie dann konsequent **Punkt 4** und **Punkt 8** umsetzen – über einen längeren Zeitraum – dann werden Sie Ihr Ziel erreichen.

### **Punkt 3: Gehen Sie nicht damit hausieren!**

Sie haben Ihr Ziel definiert und alles in Ihnen schreit danach, dieses Ihrem Umfeld mitzuteilen.

Es gibt Ziele, da kann es hilfreich sein, andere zu informieren und um Mithilfe zu bitten. Beim Abnehmen vielleicht. Oder beim Überwinden von Süchten (Rauchen).

Es kostet Energie, wenn Sie andere informieren. Glauben Sie uns! Denken Sie bitte an Punkt 2! Konzentrieren Sie Ihre Energien.

Ist es hilfreich, Ihr Umfeld einzuweihen? Haben Sie ein tragfähiges, motivierendes Umfeld? Menschen, welche Sie motivieren, bei Rückschlägen aufrichten, Ihnen zur Hand gehen – oder den Rücken freihalten?

Menschen, welche uneigennützig sagen: „Schatz, natürlich übernehme ich Deine Aufgaben zum Teil mit! Natürlich esse ich ab heute mit Dir nur noch Salat und gehe danach mit Dir joggen!“

Chef's, welche sagen: „Ich finde es toll, dass Sie in Zukunft Ihre Energie mehr auf Ihre eigenen Projekte richten wollen!“ Kollegen, welche absolut begeistert einen Teil Ihrer Arbeiten übernehmen, damit Sie sich in Richtung Karriere weiterentwickeln können...

Wenn es Rückschläge gibt, sind es oft genau diese Menschen (welche meist keine eigenen, oder aber heimliche, Ziele verfolgen), die alles besser wissen. Die es Ihnen ja gleich gesagt haben...Und die wissen, dass das in Ihrer Familie noch nie jemand gemacht hat...und die jemanden kennen, der dieses Ziel genauso wenig erreicht hat...

Bedenken Sie, das Mitteilen Ihres Zieles birgt ein gewisses Potenzial für Manipulation durch De- Motivierer in sich. Es gibt keine Garantie, dass es Ihnen langfristig helfen wird, **Punkt 1** zu erreichen. Und es macht Sie anfällig für Bewertungen durch andere.

Deshalb empfehlen wir: Gehen Sie nicht damit hausieren!

#### **Punkt 4: Passen Sie Ihre Prioritäten im Alltag entsprechend an!**

Analysieren zu Beginn Ihren Alltag dahingehend genau. Es kann Ihnen helfen, über eine Woche schriftlich festzuhalten, wie Ihr Tag zeitlich abläuft.

Seien Sie ehrlich mit der Dokumentation. Nur dann können Sie erkennen, was oder wer Ihre meiste Zeit in Anspruch nimmt.

Setzen Sie diese Zeitkapazitäten in Bezug zu den für die Erreichung von Punkt 1 notwendigen Schritte. Definieren Sie damit Ihre Prioritäten neu.

Machen Sie eine Liste, was am allerwichtigsten zu tun ist. Erstellen Sie eine Art Masterplan: „am wichtigsten, wichtig, später...“

Sie verzetteln sich im Alltag, wenn Sie diesen Punkt nicht gründlich durcharbeiten.

Es gibt Termine, welche Ihnen ausgesprochen anstrengend erscheinen, und Sie sehen sich trotzdem nicht in der Lage – sie zu streichen. Hier kann es helfen, sich zurück zu ziehen – und ehrlich zu reflektieren, was hinter diesen Verpflichtungen steckt. Welche Gefühle oder Meinungen anderer treiben Sie dazu an?

Können Sie diese Termine wirklich nicht auf der Prioritätenliste nach hinten schieben?

Denken Sie immer an Punkt 1 – Sie erreichen Ihr Ziel nur, wenn Sie zielstrebig darauf hin arbeiten.

#### **Punkt 5: Lernen Sie „Nein“ sagen!**

Nein ist eines der machtvollsten Worte überhaupt. Es setzt Grenzen.

Es nutzt allerdings nichts, Grenzen nur zu errichten – der schwierigste Part ist es, diese Grenzen aufrecht zu erhalten!

Deshalb sollten Sie üben, dieses Machtwort zu sprechen. Das beginnt im Kleinen, Sie müssen es nicht sofort können!

Manchmal sollten Sie auch zu sich selbst Nein sagen. Zur Pizza im Tiefkühlschrank. Zu den Gummibärchen auf Ihrem Couchtisch. Oder zur Fernbedienung daneben.

Nein sagen betrifft nicht nur die Interaktion mit anderen Menschen. Das ist dann die hohe Kunst.

Lernen Sie Nein sagen, zu eigenen Süchten, zu eigenen Ablenkungen (Sie wollen doch **Punkt 1** erreichen?).

Und lernen Sie es auch im Alltag.

Nein-Sagen heißt nicht nur Abgrenzung. Es zieht auch Ehrlichkeit, und im Zuge dessen Wahrhaftigkeit nach sich.

„Geht es Ihnen heute gut?“

„Hat Ihnen das Essen geschmeckt?“

„Schatz, gefällt Dir mein neues Kleid?“ – **VORSICHT:ERHÖHTES**

**KONFLIKTPOTENZIAL!!!**

Wer Nein sagt, muss lernen, selbst ein Nein zu akzeptieren. Denken Sie genau darüber nach.

„Nein, Dein Kleid gefällt mir nicht.“ Sie waren jetzt ehrlich. Das Problem mit dem Nein-Sagen ist oft, dass wir die dahinter verborgene Ehrlichkeit nicht gewohnt sind. Oder (noch) nicht ertragen können. Nur weil Ihnen das Kleid nicht gefällt, mögen Sie ja schließlich Ihre Frau nicht weniger. Oder?

Sagen Sie Nein. Beginnen Sie mit Übungen im Kleinen. Steigern Sie sich langsam. Denken Sie immer daran – es geht darum, Ihre Ressourcen einzuteilen. Sonst wird das nichts mit **Punkt 1!**

### **Punkt 6: Betreiben Sie aktive Selbstfürsorge!**

„ Wenn jeder für sich selbst gut sorgt- dann ist für jeden gesorgt!“

Selbstfürsorge ist zwar ein viel gebrauchtes Wort, aber leider in gewisser Art verpönt.

Manche Menschen setzen Selbstfürsorge mit Egoismus gleich. Unser Gesellschaftssystem, selbst die Familiensysteme, suggerieren uns noch immer, daß Eigeninteresse egoistisch sei.

Wie stehen Sie dazu? Gehörten Sie bisher auch zu den fleißigen „Bienchen“, welche die Bedürfnisse der Anderen intuitiv erkannten und für Abhilfe gesorgt haben?

**Hören Sie auf damit.**

Ganz einfach – hören Sie auf damit!

Ihre Lebenskraft ist begrenzt. Sie wollen ein selbst gesetztes Ziel (**siehe Punkt 1**) erreichen.

Wenn Sie in Ihrem Auto nur noch 5 Liter Sprit haben, und dieser muß für die nächsten drei Wochen reichen – wie gestalten Sie die Wege, welche Sie mit dem Auto fahren werden?

Machen Sie noch einen Abstecher zum Supermarkt (in 10 Kilometer Entfernung), um für Ihre Freundin ein paar frische Brötchen einzukaufen? Fahren Sie dann noch zu Oma Erna, nur auf eine Tasse Kaffee – weil Oma sich immer beklagt, allein zu sein?

Oder überlegen Sie genau, welche Touren in den nächsten drei Wochen unvermeidlich sein werden?

*So sollten Sie auch Ihren eigenen Zeitplan und Ihre Kräfte einteilen.*

Uns ist bewusst, dass dieser Punkt ein gewisses Maß an Kritik nach sich ziehen wird. Wir kennen die Oma Erna's dieser Welt, und auch wir mussten schon mit weit weniger Sprit durch die Wochen kommen!

Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst! Denken Sie darüber bitte gründlich nach. Nur, wenn Sie stabil und ausgeruht sind – können Sie für andere da sein – und vor allen Dingen – Ihr eigenes Ziel erreichen!

Die Welt wird sich weiterdrehen – auch wenn Sie nicht mehr bei jedem Problem anderer Leute jenen die perfekte Lösung anbieten!

Sehen Sie es praktisch – Sie geben damit anderen Menschen die Möglichkeit, deren eigene Fähigkeiten weiter zu entwickeln!

### **Punkt 7: Führen Sie ein Erfolgstagebuch!**

Sie halten das für einen nebensächlichen Tipp! Sie meinen vielleicht sogar, Sie bräuchten das nicht?

Unser Gehirn ist auf Belohnung ausgelegt. Unser Erziehungssystem basiert auf dem Wechselspiel von Belohnung und Tadel.

Manche von uns neigen aufgrund ihrer Prägungen und Verhaltensmuster dazu, Positives als selbstverständlich ab zu tun, und sich im Tagesverlauf nur an den negativen oder unerledigten Dingen festzuhalten.

Sie kennen den Spruch: „das Glas ist halbvoll...oder halbleer“. Je nachdem, durch welche Brille Sie Ihr Leben betrachten – ist Ihr Glas eben „halbvoll“ oder „halbleer“.

Gehören Sie zur letzteren Kategorie, ist das Erfolgstagebuch ein sehr hilfreicher Kamerad für die Umsetzung Ihres Planes. Ihm können Sie alles anvertrauen, und während Sie Ihre Erfolge notieren – rekapitulieren Sie Ihren Tag noch einmal und verankern die positiven Erlebnisse in Ihrem Gedächtnis.

An Tagen, die weniger erfolgreich erscheinen, wird Ihnen Ihr Erfolgstagebuch gute Dienste erweisen. Dann nämlich können Sie sich durch die Erinnerung an vergangene Erfolge neu motivieren.

Und diese Tage kommen – da können Sie sicher sein!

## **Punkt 8: Bleiben Sie konsequent dran!**

Das könnte unter Umständen neben dem Nein-Sagen der schwierigste Punkt sein.

Wenn Sie Ihre Prioritäten neu bestimmen, geraten manche Personen in Ihrem Umfeld zwangsläufig aus Ihrem Fokus. Das gefällt den Betroffenen logischerweise nicht.

Es ist unbequem, und aktiviert bei mancher Person ein unbewusstes Gefühl von eigener Ablehnung oder sogar von Im-Stich-gelassen werden.

Sie müssen unbedingt lernen, sich von eventuellen Schuldzuweisungen zu distanzieren. Dabei hilft die regelmäßige Rückbesinnung auf **Punkt 1!**

Sie allein wissen, weshalb Sie ein bestimmtes Ziel erreichen möchten. Es ist Ihr gutes Recht, Ihre begrenzten Zeitkapazitäten entsprechend einzusetzen! Ihr Tag hat nur 24 Stunden, und es ist legitim, diese entsprechend der eigenen Prioritäten aufzuteilen.

Lassen Sie sich nicht beirren!.

Manche Menschen sind perfekt darin, in uns das Gefühl von Vernachlässigung anzu"triggern", sie können wunderbar unser Helfersyndrom aktivieren.

Wenn Sie es nicht schaffen, hier konsequent **Punkt 5** umzusetzen – genieren Sie sich nicht - trennen Sie sich einfach eine Zeit lang von solchen „Energieräubern“.

*Und nun zum Schluss....*

Sie können sicher sein – wir wissen genau, was nun auf Sie zukommt!

Wir wissen auch, dass Sie es schaffen können – Ihr eigenes Ziel zu erreichen!

Es ist Ihr gutes Recht – eigene Ziele zu definieren- und dann anzustreben – genau genommen, ist es fast eine Pflicht!

Denn dass, was in Ihnen nach Erfüllung ruft, kann durchaus für uns alle von Bedeutung - und eine Bereicherung - sein!

Also, bleiben Sie dran, und lassen Sie uns teilhaben!



Diana Meinhardt ist Initiatorin vom Portal echt-lebenswert.

Sie ist seit 2003 in eigener niedergelassener Naturheilpraxis für Menschen und Tiere in Südhessen tätig.

Echt-lebenswert stellt Wissen auf einem eigenen youtube-Kanal, auf einer Online-Akademie und in Form eigener Publikationen zur Verfügung.

Mehr Info's und Artikel finden Sie auf [www.echt-lebenswert.de](http://www.echt-lebenswert.de) oder auf [www.facebook.com/Echtlebenswert](https://www.facebook.com/Echtlebenswert)