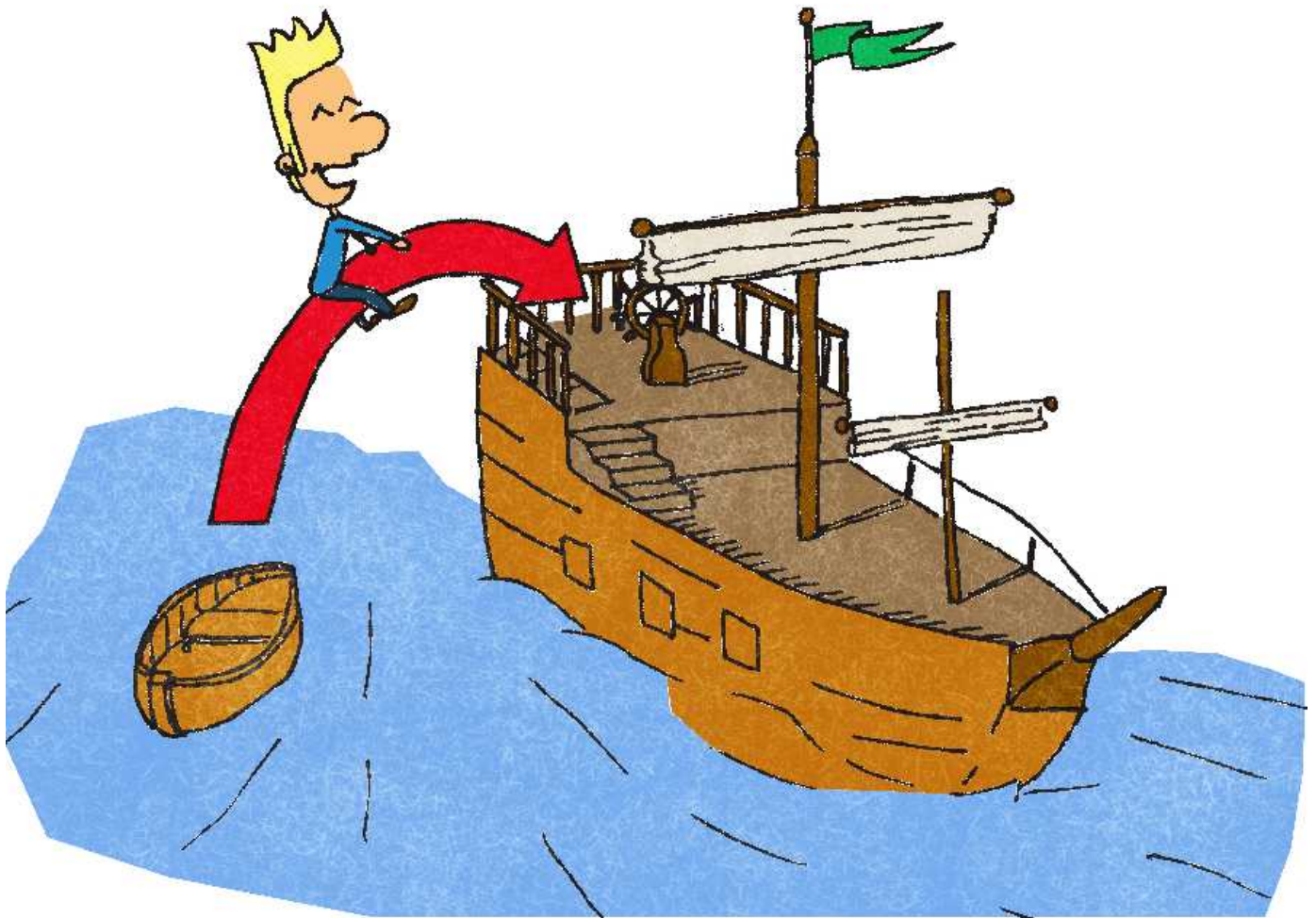


Ich mach's so verwirkliche ich meine Ziele



Verlasse das ruderlose Boot der Fremdbestimmung und
begib Dich auf eine spannende Reise zu Deinen Zielen

In meinem Leben bin ich der Kapitän!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung von Ralf Hofmann.

**Autor: Der Merkmeister Ralf Hofmann
Zeichnungen: Jan Gehlert**

www.Merktechniken.de

ISBN: 978-3-944221-14-4

Inhalt

1.	Ich und der erste Schritt	3
2.	Kapitän oder Passagier?	4
3.	Fragen?	5
4.	Was sind meine Schätze?	6
5.	Mehr Freizeit	8
6.	Meine Vergangenheit	9
7.	Was sind meine Ziele?	10
8.	Fragen zum Ziel	17
9.	Fragen zur Lösung	19
10.	Meine nahen Ziele	21
11.	Meine weiten Ziele	23
12.	Meine fernen Ziele	25
13.	Auf Etappen zum Ziel	27
14.	Achtung Zielkonflikte!	31
15.	Sind das meine Ziele?	32
16.	Hopp oder Topp	33
17.	Der Stein zum Glück	34
18.	Leinen los	35
19.	Gute Filme - Mein halber Erfolg	36
20.	Idole	38
21.	Verbündete	39
22.	Talent oder Training?	40
23.	Tschüss Miesepeter	41
24.	Meine Abendfragen	42
25.	Was kommt?	43
26.	Süße Versuchungen	44
27.	Probier mal was Neues	45
28.	Schlechte Verlierer	46
29.	Rituale	47
30.	Lotsen an Bord	48
31.	Träumen ist gleich tun	49
32.	Fehlerteufel	50
33.	Neue Ideen	51
34.	Wo stehe ich heute?	52
35.	Mein Erfolgsbuch	53
36.	Auf zu neuen Schätzen!	54

1. Ich und der erste Schritt

Es gibt 2 wichtige Tage im Leben eines Menschen. Der eine ist Tag der Geburt. Der andere ist der Tag, an dem er herausfindet warum.

Heute und hier in diesem Buch geht es einzig und allein um Dich.

Hast Du Dir folgende Fragen schon einmal gestellt?

Wer bin ich?

Weiß ich, dass ich in meinem Leben die wichtigste Person bin?

Weiß ich, dass ich der Hauptdarsteller bin?

Nur ich, meine Ziele und Visionen zählen!

Die alles entscheidende Frage ist:

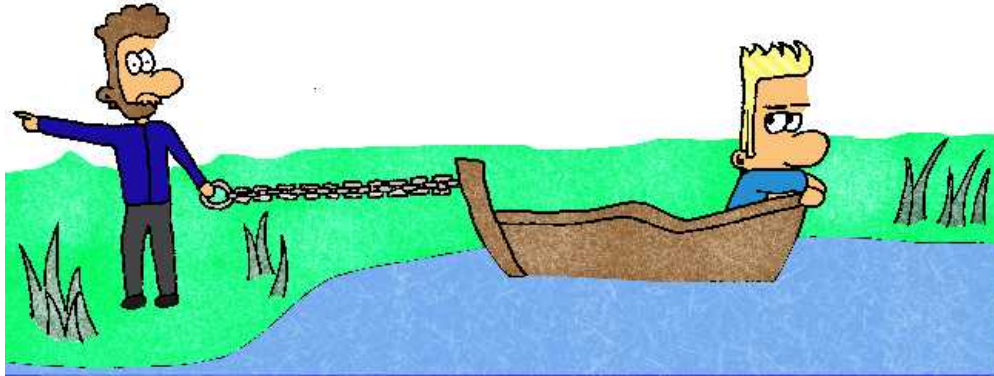
„Was will ich?“

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit und schreibe ruhig an dieser Stelle auf, was Dir spontan einfällt. Fühle Dich frei, aufzuschreiben was immer Dir in den Sinn kommt.

Hinweis: Das ist Dein Buch. Niemand außer Dir selbst wird es sehen oder kommentieren.

2. Kapitän oder Passagier?

Viele Menschen gehen ohne eigene Ziele durchs Leben. Sie lassen sich von anderen die Richtung vorgeben.



Es erfordert Mut, sein Leben mit eigenen Zielen selbst in die Hand zu nehmen und die Richtung zu bestimmen:

Bist Du Kapitän oder Passagier in Deinem Leben?

Setze Dir eigene Ziele und begib Dich als Kapitän auf eine spannende Reise. Dieses Buch gibt Dir Techniken an die Hand, damit Du den Erfolg hast, der Dir zusteht.

Welche Ziele verfolgst Du zur Zeit und bis wann willst Du sie erreichen?

Tipp: Im Weiteren wirst Du immer wieder aufgefordert, Dich mit verschiedenen Fragen zu Deinen Zielen zu beschäftigen. Lass Dir **genügend Zeit**, um jede einzelne Frage in Ruhe zu beantworten. Lies Dir die Fragen durch und stelle sie Dir so lebhaft vor, als befändest Du Dich in dieser Situation. Sammle alle Eingebungen und Ideen und trage sie ein.

3. Fragen?

Fragen führen uns alle und natürlich auch Dich zu unseren Zielen - gute Fragen und ehrliche Antworten.

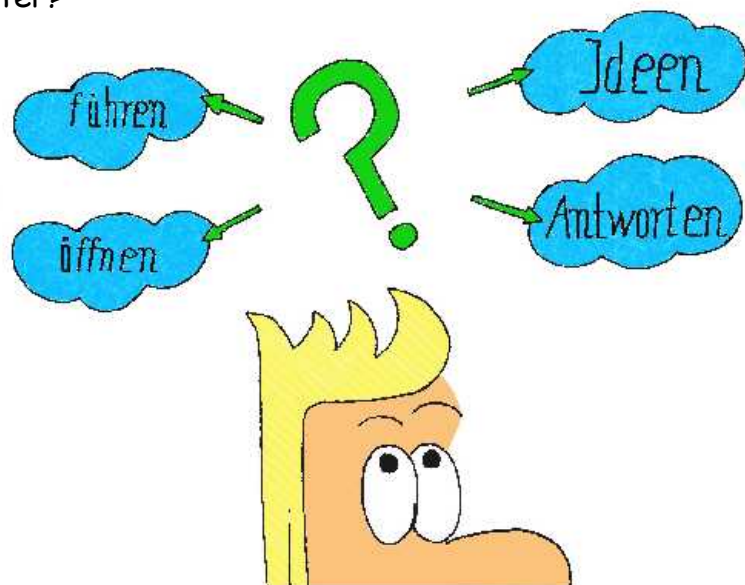
Mit aller Art von Fragen zapfst Du die grenzenlose Macht Deines Unterbewusstseins an. Dieses wird Dir dann als hilfreicher Partner in jeder Situation zur Seite stehen und Dich fortwährend bei Deiner Zielerreichung effektiv unterstützen.

Bei den Antworten auf die Fragen in diesem Buch gibt es **kein richtig oder falsch**. Einzig Deine eigene und ganz persönliche Sichtweise ist gefragt.

Betrachte die folgenden **Fragen als Geschenk**.

Hinweis: Schreibe nur das, was Du glaubst notieren zu müssen (nicht etwas, das Deine Eltern, Dein Trainer, Freunde oder andere Menschen von Dir hören möchten).

Warum helfen Dir Fragen weiter?



Fragen:

- führen Dich
- öffnen Dich
- bringen Ideen
- schaffen Antworten

Wir haben **zwei** Ohren und nur **einen** Mund. **Warum?** Um Fragen zu stellen und dann hinzuhören, was andere - auch Dein Unterbewusstsein - an Vorschlägen haben!

Wichtig: Die Antworten sind in diesem Buch **nur** für Dich bestimmt!

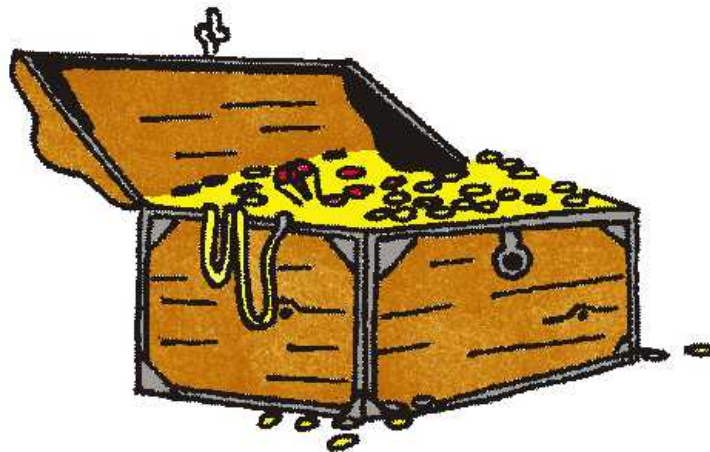
4. Was sind meine Schätze?

Was hast Du bisher erreicht? Auf diese Frage fällt den meisten, auch und gerade den Erwachsenen, wenig ein. Das ist **schade!**

Jeder verfügt über eine Vielzahl von **Talenten** und **Kenntnissen**. Diese sind persönliche Schätze aus denen sich das Selbstbewusstsein nährt.

Das gilt auch für Dich!

Beispiel: Erinnere Dich, wie Du in Deiner Kindheit laufen gelernt hast. Wie oft bist Du gefallen und wie oft wieder aufgestanden? Forscher versuchen seit vielen Jahren mit wenig Erfolg einem Roboter das Laufen zu lehren.



Nimm Dir bitte Zeit und notiere Deine Talente und Fähigkeiten, über die Du verfügst. Als Gedankenhilfe ein paar Beispiele:

- im Internet recherchieren
- mit dem Computer arbeiten
- mit Freunden chatten
- mit einem Handy umgehen
- Geschichten erfinden
- Tore schießen
- uva.

Ja, auch Du bist einzigartig und verfügst über viele Kenntnisse und hast damit einen riesigen Schatz. Du kannst stolz auf Dich und Deine Talente sein!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

7

5. Mehr Freizeit

Warum sollst Du soviel Zeit in die Vorbereitung investieren? Lohnt sich das überhaupt?

Die Antwort ist einfach. Sie lautet: **Ja!**

Startest Du ohne eigene Ziele, setzen diese andere für Dich. Dann bist Du fremdbestimmt. Und wer will das schon sein? Ich zumindest nicht - Du etwa?

Beim Start ohne eigene Ziele ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Du woanders ankommst als gewünscht.

Beispiel: Mit den Zielen verhält es sich ähnlich wie mit einer Urlaubsreise. Am Anfang wird entschieden wo die Reise hingehen soll. Anschließend wird die Route geplant. Egal, ob mit dem Auto oder dem Flieger, der Start ist wichtig. Verläuft dieser mit Pannen, ist meist die gesamte Erholung gefährdet. Daher wird bereits der Start gut geplant.

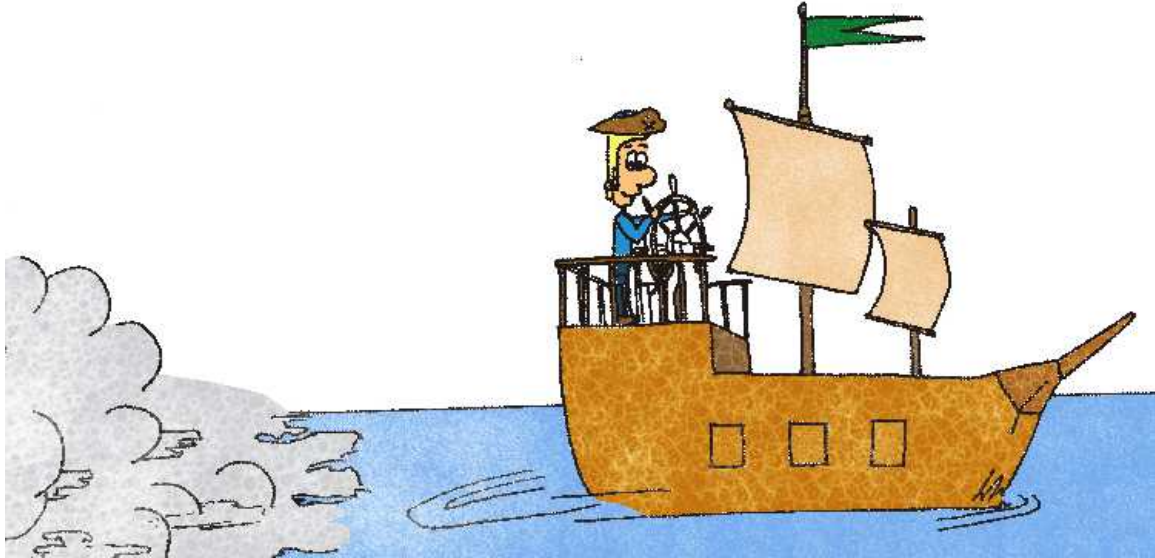


Ebenso verhält es sich auch bei der Planung von Zielen. Wer hier bereits im Vorfeld genügend Zeit investiert, spart später viel Zeit. Bei vorausschauender Planung lassen sich Ärger und Mühen leicht vermeiden. Die gesparte Zeit kannst Du als **Freizeit** nutzen.

Tipp: Vorbereitungszeit verdoppeln und Ausführungszeit halbieren!

6. Meine Vergangenheit

Deine **Vergangenheit** spielt keine Rolle. Auch wenn etwas nicht so gelaufen ist, wie Du Dir das gedacht hattest - es ist vorüber!



Was zählt ist **Deine Zukunft!**

Sei sicher, dass eine Veränderung möglich ist. Was von nun an zählt ist einzig und allein:

- **Dein Einsatz**
- **Dein Glaube**
- **Deine Willensstärke**

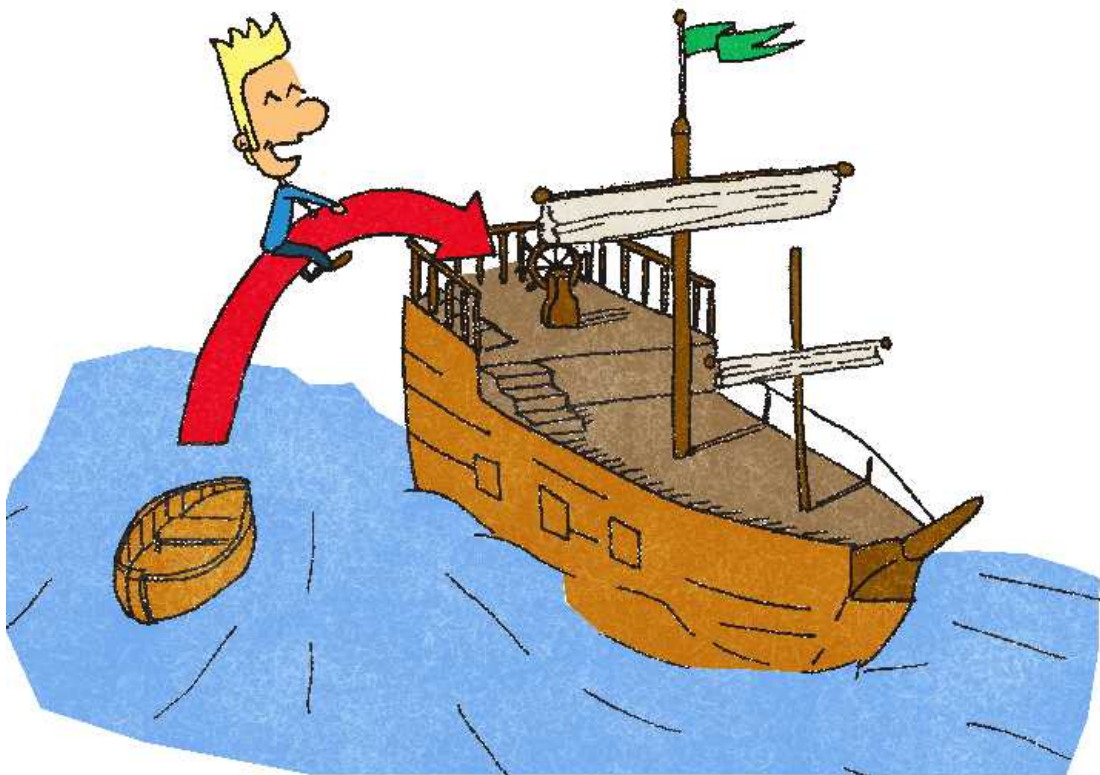
7. Was sind meine Ziele?

Unsere Ziele bestimmen unser Handeln.

Doch:

Nur wenige haben klare Ziele vor Augen.

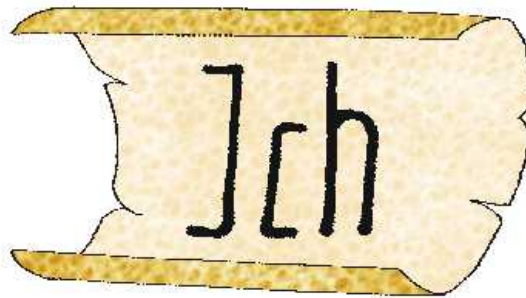
Beispiel: Ein Schiff ohne Kapitän am Steuer wird vom Wind hin und her getrieben und endet schließlich an einem Riff.



Mit eigenen Zielen steigst Du vom ruderlosen Boot der Fremdbestimmung um, startest als Kapitän mit Deinem eigenen Schiff und bestimmst wo Deine Reise hingeht.

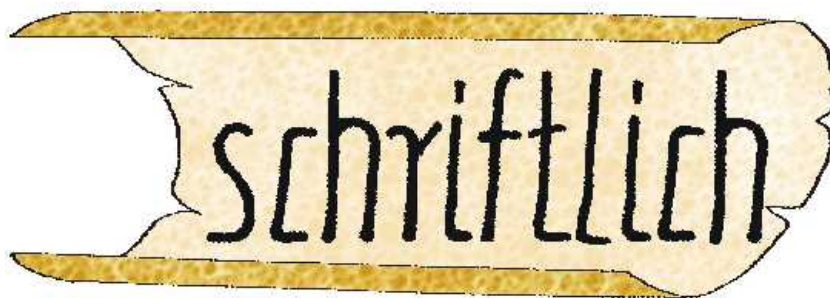
Mit Deinen Zielen bestimmst Du den Weg und kannst den Wind nutzen.

Es gibt ein paar einfache Regeln, die Du bei der Setzung von Deinen Zielen beachten kannst. Diese sind:



Das klingt jetzt banal und simpel: In jedem Deiner Ziele ist das Wort „Ich“ enthalten. Das ist entscheidend für Dein Unterbewusstsein.

Aus dem kleinen Wort „Ich“ folgt eine große Identifikation mit Deinem Ziel und damit eine starke Motivation. Das Wort „Ich“ ist unglaublich kraftvoll.



Sich Ziele zu setzen ist wichtig und richtig. Viele setzen sich persönliche Ziele, unterlassen es aber diese aufzuschreiben und wundern sich, wenn sie nicht erreicht werden.

Was folgt daraus? **Wer schreibt der bleibt.**

Tipp: Nimm Dir die Zeit und schreibe Deine Ziele auf. Die persönliche Bindung an Deine Ziele mit Deiner eigenen Handschrift ist besonders stark.



Je genauer Du jedes einzelne Ziel ausformulierst desto besser. Die Verwendung von vielen Details bei der Beschreibung Deines Zieles macht es für Dich verbindlicher.

Weiterhin bieten Dir die vielen Details gute Anhaltspunkte, die Du jederzeit heranziehen kannst, um zu kontrollieren, ob Du auf dem richtigen Weg bist.

Hinweis: Je deutlicher Dein Ziel desto klarer das Ergebnis.



Beschreibe auch den Zielzustand und Deine Gefühle dabei so genau, wie es Dir möglich ist.

Hilfreiche Fragen sind hierbei:

- Wie wird es sich anfühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Was werden die anderen denken, wenn ich es geschafft habe?
- Wie sehe ich mit der Urkunde in Händen aus?
- Wie wird es sein, wenn ich den Profivertrag unterzeichne?

All dies kannst Du bei Deiner Zielformulierung verwenden.

Herausforderung

Wähle Deine Ziele ruhig herausfordernd und schwierig.

Nur Ziele, die für Dich etwas Besonderes enthalten und die von Dir, wenn auch unter kleinen Mühen und Anstrengungen, erreicht werden, geben Dir **Glücksgefühle**.

Setzt Du Deine Ziele hingegen zu niedrig und erreichst sie ohne Anstrengungen, ist dies enttäuschend. Das ist genauso demotivierend wie zu hohe Ziele, die niemals erreicht werden. Die gesunde Mitte ist das Beste.

Die Aussicht, Deine Ziele erreichen zu können, gibt Dir Kraft und Zuversicht.

positiv

Positive Formulierungen helfen Dir bei der Zielerreichung.

Beispiel: In einem wissenschaftlichen Experiment sollten die Teilnehmer ein Pendel ruhig in Händen halten. Der einen Gruppe wurde der Auftrag erteilt „Das Pendel soll nicht schwingen“. Die andere Gruppe erhielt die Anweisung das Pendel ruhig zu halten. Bei wem glaubst Du hat das Pendel mehr ausgeschlagen? Du ahnst es sicher. Bei der Gruppe, die das Pendel nicht schwingen sollte. Das ist schon komisch, oder?

Es ist zwar nur eine Kleinigkeit, Dein Ziel positiv zu formulieren. Für Dein Unterbewusstsein ist dies jedoch sehr wohl von entscheidender Bedeutung.

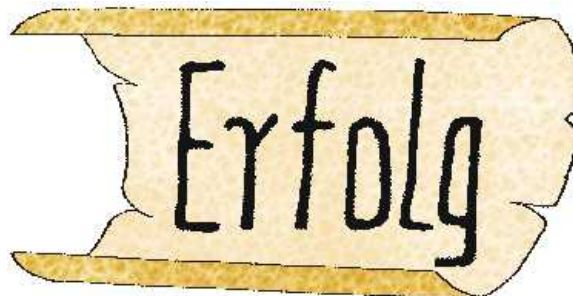
Tipp: Formuliere Deine Ziele positiv!



Wie sich in dem zuvor beschriebenen Experiment gezeigt hat, reagiert unser Unterbewusstsein auf das Wort „Nicht“ nicht. Wahrscheinlich ist es so, dass unser Unterbewusstsein das Wort „Nicht“ überhört und es bleibt dann der Auftrag: „Das Pendel soll schwingen.“ Was ja dann auch passiert ist.

Daher: Lasse das Wort „Nicht“ bei Deinen Zielen weg und formuliere sie positiv!

Tipp: Habe Deinen Erfolg im Fokus.



Richte Deinen Blick auf Deine angestrebten Erfolge.

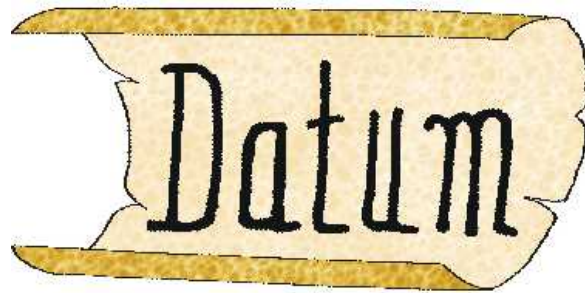
Beschreibe die erlernten neuen Fähigkeiten und wie Du diese erfolgreich anwendest.

Tipp: Am Besten wählst Du den optimalen Ausgang als Ziel.



Mit den Worten „will“ / „versuche“ / „möchte“ werden Wünsche beschrieben. Wünsche bleiben oft nur Wünsche! Und von Wünschen geht nur eine geringe Motivation aus.

Tipp: Formuliere daher Deine Ziele, als ob sie schon erreicht sind.



Lege für jedes Ziel ein Datum fest, bis wann Du Dein Ziel erreicht hast. Damit wird Dein Ziel **verbindlich** und gewinnt nochmals deutlich an Aussagekraft.

Von einem festen Termin geht eine riesige Kraft für Dein Unterbewusstsein aus.

Tipp: Am Besten ist es sogar, Du legst neben dem Datum auch noch die Uhrzeit fest.



Wann willst Du beginnen? Natürlich legst Du auch den Startzeitpunkt fest.

Ohne Startzeitpunkt kein Startsignal. Mit diesem Startsignal legst Du Dich fest.



Für viele ist es hilfreich die Ziele **öffentlich bekannt zu machen**. Gilt das auch für Dich?

Mit anderen vertrauensvoll über die eigenen Ziele zu sprechen, kann von Vorteil sein. Dabei kannst Du überprüfen, wie realistisch Deine Ziele sind.

Triff bitte selbst die Entscheidung, ob Du Deine Ziele veröffentlichen willst.

Tipp: Mit Menschen, die ähnliche oder sogar identische Ziele verfolgen, kannst Du Dich jederzeit sehr gut austauschen und gesammelte Erfahrungen teilen.



Wie unter jeden guten Vertrag gehört auch hier Deine Unterschrift darunter. Du schließt mit Dir selbst eine Vereinbarung über Deine Ziele.

Tipp: Aus Deiner Unterschrift entspringt eine starke Bindung zu jedem einzelnen Ziel.

8. Fragen zum Ziel

Zielfragen führen Dich zu einer möglichst genauen Beschreibung.

Tipp: Gehe die Zielfragen zu jedem einzelnen Ziel vollständig durch.



Die wichtigste Frage ist das „**Was**“. Denn hiermit bestimmst Du bei Deinem Ziel, was genau Du erreichen willst.

Mit der Frage:

„Was will ich erreichen?“

kannst Du Deine Ziele so genau wie möglich beantworten.

Beispiel: Den Song „Heaven“ kann ich bis 30.06 fehlerfrei am Keyboard spielen.

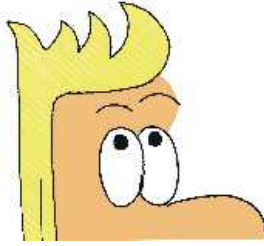


Die Frage nach dem „**Warum**“ liefert Dir den Grund und den tieferen Sinn. Je mehr Du Dir darüber im Klaren bist, desto mehr wird Dein Handeln sowohl vom aktiven Bewusstsein, als auch vom Unterbewusstsein in die gewünschte Richtung gesteuert.

Erst wenn Du Dir über Deine wahren Gründe im Klaren bist, kannst Du auch Deine Ziele erfolgreich ansteuern.

Beispiel: Warum soll ich jetzt die Matheaufgaben rechnen? Wenn die Aufgaben erledigt sind, kann ich mich später entspannt mit Freunden treffen.

Wofür?

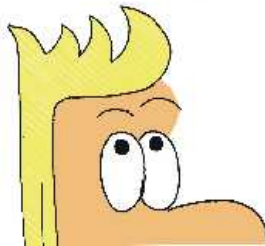


„**Wofür**“ strebst Du Dein Ziel an? Was springt für Dich heraus? Wenn Du das geklärt hast, steigert sich Dein Interesse an Deinem Ziel.

Es ist wichtig das „**Wofür**“ Deines Zieles zu kennen, denn erst dann kannst Du auch voll und ganz hinter ihm stehen.

Beispiel: Wofür soll ich italienisch lernen? In meinem nächsten Urlaub kann ich mich dann mit den Jugendlichen unterhalten und erfahre schnell wo was los ist.

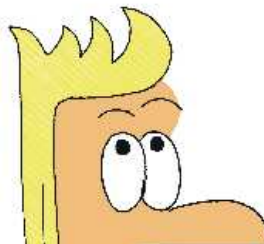
Wann?



Wann? Am besten legst Du das genaue Datum des Zielzeitpunktes fest. Gehe sogar noch einen Schritt weiter und lege die Stunde und Minute fest, in der Du Dein Ziel erreicht hast.

Mit dem „**Wann**“ wird der exakte Zeitrahmen festgelegt. Nur dann ist Dein Ziel genau und Du schöpfst die darin liegende Kraft und Motivation voll aus.

Wo?



Auch das „**Wo**“ ist wichtig. Sehr oft lässt sich auch der Zielort exakt festlegen. Je genauer Du den Zielort beschreibst, desto besser. Hole Dir - falls nötig - die genauen Informationen über Bilder.

Beispiel: Wo findet die theoretische Führerscheinprüfung statt?

9. Fragen zur Lösung

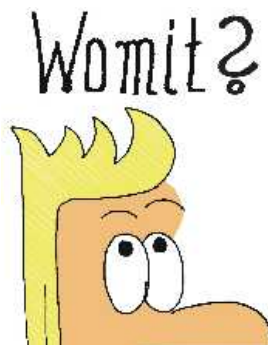
Lösungsfragen bringen Deinen Geist in Gang:



Fragen mit „**Wie**“ geben sehr schnell Anhaltspunkte über den Weg, der zu Deinem Ziel führt. Das „**Wie**“ liefert Dir exakte Handlungsanweisungen. Daran kannst Du Dich später bei der Umsetzung optimal orientieren.

Auch lösen „**Wie**“-Fragen Denk- und Arbeitsprozesse in Deinem Unterbewusstsein aus. Diese bringen oft kreative und neuartige Lösungswege zutage. Dein Unterbewusstsein arbeitet ständig an der Erreichung Deiner Ziele - auch wenn Du schläfst oder Dich mit anderen Dingen beschäftigst.

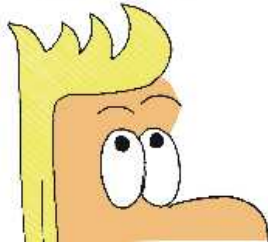
Beispiel: Wie bekomme ich mehr Besucher auf meine Internetseite?



Über Fragen, die ein „**Womit**“ enthalten, findest Du sehr schnell die Hilfsmittel, die Dich Deinem Ziel näher bringen.

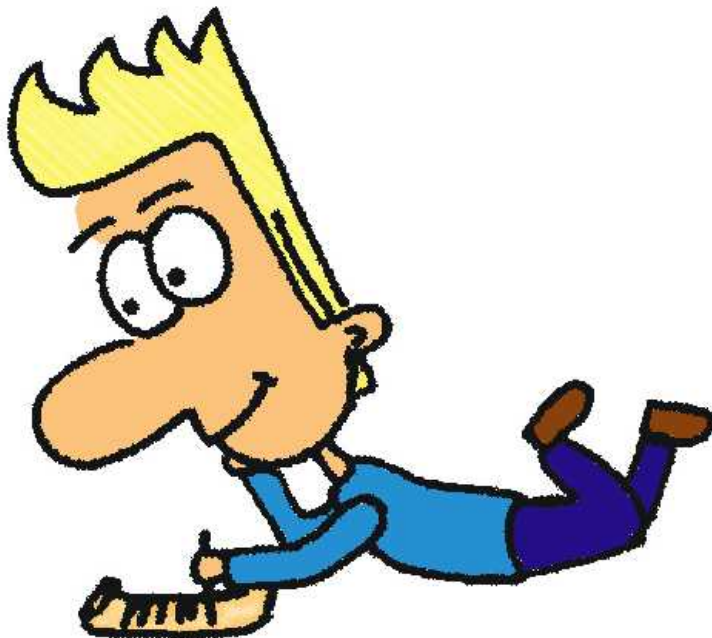
Beispiel: Womit kann ich meine Zeichentechnik verbessern?

Wer?



Hilfestellung von außen bekommst Du am besten über „**Wer**“-Fragen. So findest Du schnell und zuverlässig Personen, Gruppen und andere Anlaufstellen, die Dir mit Informationen und tatkräftiger Unterstützung zur Seite stehen.

Beispiel: Wer kann mir helfen um beim Reiten gerade im Sattel zu sitzen?



Am besten nimmst Du Dir gleich jetzt einen Stift zur Hand und formulierst auf den folgenden Seiten Deine **persönlichen Ziele**.

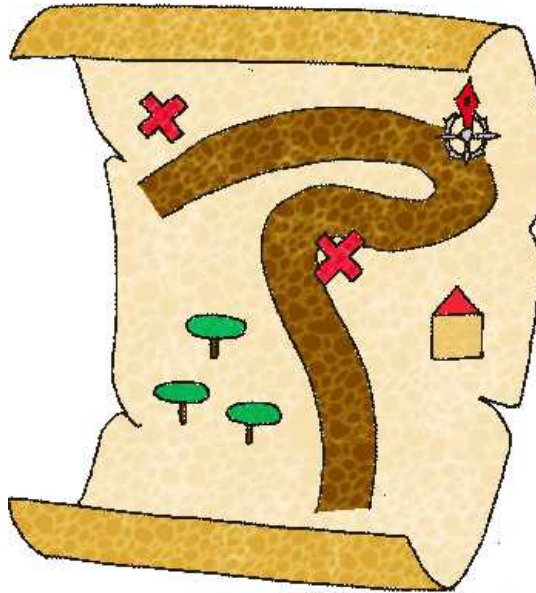
Wenn Du selbst Deine

- Lernziele,
- sportlichen Ziele
- sonstigen Ziele

formulierst, erhöht dies dauerhaft Deine Aufmerksamkeit und Leistung.

10. Meine nahen Ziele

Deine nahen Ziele liegen in einem Zeitraum von sofort bis zu 6 Monaten.



Nimm Dir jetzt bitte kurz Zeit und notiere Deine Ziele für die nächsten 6 Monate. Auf der nächsten Seite findest Du dafür ausreichend Platz.

Die folgenden Fragen kannst Du als Hilfestellung verwenden:

- Wo sehe ich mich kurzfristig?
- Was will ich unmittelbar erreichen?
- Wo will ich mich kurzfristig verbessern?

Tipp: Nutze bitte auch die Ziel- und Lösungsfragen, um Deine Ziele genau zu beschreiben.

Beispiel: Bis Weihnachten schaffe ich 30 Liegestützen.

Meine nahen Ziele sind:

Ziel:

Datum

Unterschrift

Ziel:

Datum

Unterschrift

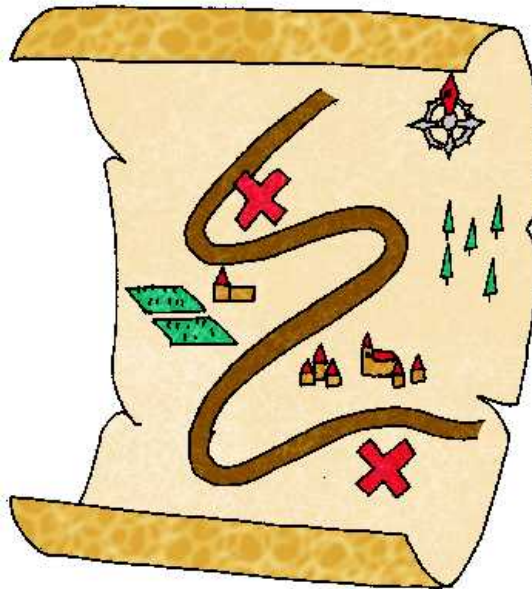
Ziel:

Datum

Unterschrift

11. Meine weiten Ziele

Nach den nahen Zielen willst Du Dich mit Deinen weiten Zielen beschäftigen. Diese liegen im Zeitraum der nächsten 6 bis 12 Monate.



Wo liegen dort Deine Ziele? Wo siehst Du Dich selbst in einem Jahr?

Hinweis: Das ist ein langer Zeitraum, es macht aber Sinn sich auch damit zu befassen und Deine mittelfristigen Ziele zu Papier zu bringen.

Wie auch bei den kurzfristigen Zielen kannst Du folgende Fragen als Hilfe verwenden:

- Wo sehe ich mich in einem Jahr?
- Was sind meine mittelfristigen Ziele?
- Wo will ich mittelfristig besser werden?

Beispiel: Im Sommer 2014 lege ich erfolgreich das Deutsche Schwimmbzeichen in Silber ab.

Meine weiten Ziele sind:

Ziel:

Datum

Unterschrift

Ziel:

Datum

Unterschrift

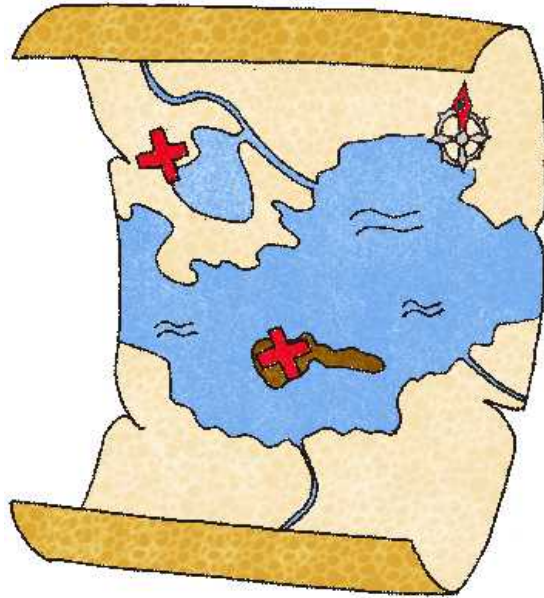
Ziel:

Datum

Unterschrift

12. Meine fernen Ziele

Jetzt geht es um Deine fernen Ziele. Sicher hast Du einen Schatz, den Du heben möchtest, der Dich antreibt und Dir Kraft verleiht. Darum geht es in diesem Kapitel.



Ferne Ziele geben Deinem Handeln einen tieferen Sinn. Diese gilt es nun zu notieren und damit greifbar zu machen.

Hilfreiche Fragen zu langfristigen Zielsetzungen sind:

- Was will ich in meinem Leben erreichen?
- Welche Vision treibt mich an?
- Wie wird mein Leben in 5 oder 10 Jahren aussehen?
- Welche großen Ideen und Pläne beschäftigen mich?

Hinweis: Es ist völlig ausreichend hier nur ein oder zwei Ziele zu notieren.

Meine fernen Ziele sind:

Ziel:

Datum

Unterschrift

Ziel:

Datum

Unterschrift

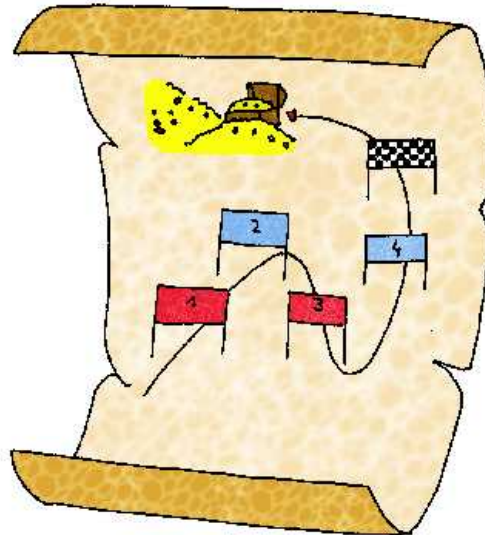
Ziel:

Datum

Unterschrift

13. Auf Etappen zum Ziel

Gerade bei einem größeren noch entfernt liegenden Ziel ist es von Vorteil dieses in viele kleine, für Dich tatsächlich erreichbare Teilziele aufzuteilen.



Warum? Teilziele, die von Dir schnell erreicht werden, schenken Dir sofort Erfolgserlebnisse. Dein Selbstvertrauen speist sich aus diesen gesammelten Erfolgen. Zusätzlich steigern diese kleinen Erfolge Deine Zuversicht für den ganzen Weg. Du hast Dein Ziel immer im Auge und es wird greifbarer.

Wie kommst Du vom Jetzt (Startpunkt) zu Deinem Ziel (Schatz)?

Auch für die Unterteilung in Teilziele gelten ein paar einfache Regeln.



Indem Du ein großes, umfangreiches Ziel in Teilziele **zerlegst**, kommst Du Deinem Ziel einfach und erfolgreich Stück für Stück näher.

Gehe sogar soweit, jedes Ziel in kleine winzige Aktivitäten aufzuteilen, die Du täglich erledigen kannst. So kommst Du sehr schnell zu ersten Erfolgen und bleibst guten Mutes.



Am besten beginnst Du mit leichten Teilzielen. Profisportler machen das auch so. Dieses **Aufwärmen** schafft kleine Erfolgserlebnisse, die zu weiteren Aktivitäten anspornen.

Wenn Du Deine ersten Erfolge gesammelt hast, fällt es Dir leichter schwierige Teile anzugehen.

Tipp: Das Vorgehen vom **Leichten zum Schwierigen** hat sich vielfach bewährt.



Ein **Zeitplan** für einzelne kleine Schritte hilft Dir. Soweit dies möglich ist, lege für jedes Zwischenziel ein genaues Datum fest, bis wann Du es erreicht hast.

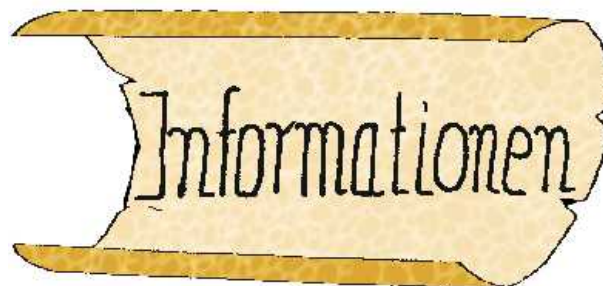


Auch bei den Teilzielen wird die Verbindlichkeit und Aussagekraft über die **Schriftform** zusätzlich verstärkt. Damit kannst Du jederzeit kontrollieren, wie Du im Zeitplan liegst und ob Anpassungen notwendig sind.

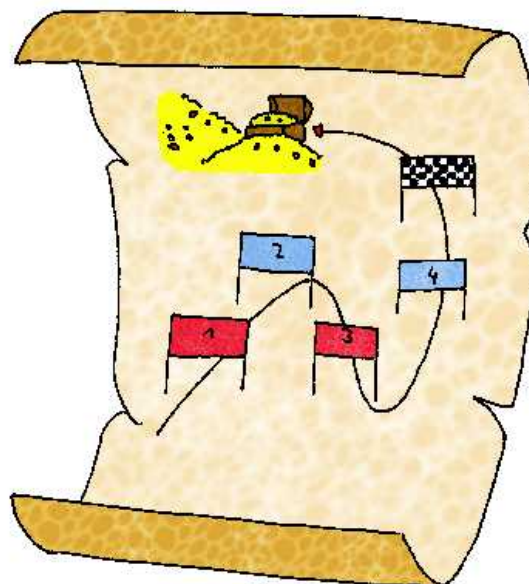


Notiere zu jedem Teilziel, welche **Aktion** dazugehört und wie Du dabei vorgehst.

Es macht Sinn, jede noch so kleine Aktion zu Deinem Teilziel aufzuschreiben. So hast Du eine Vielzahl von kleinen und kleinsten Schritten, die Dir auf dem Weg zu Deinem Ziel helfen.



Besorge Dir zu jedem Teilziel die notwendigen **Informationen**. Schlage nach oder recherchiere im Internet welche Informationen für Dich wichtig sind. Dies macht Dir alles leichter.



Hinweis: Ähnlich einer Schatzkarte zeigen Dir Deine Teilzeile den Weg und stellen sicher, dass Du erfolgreich bist.

Unterschrift

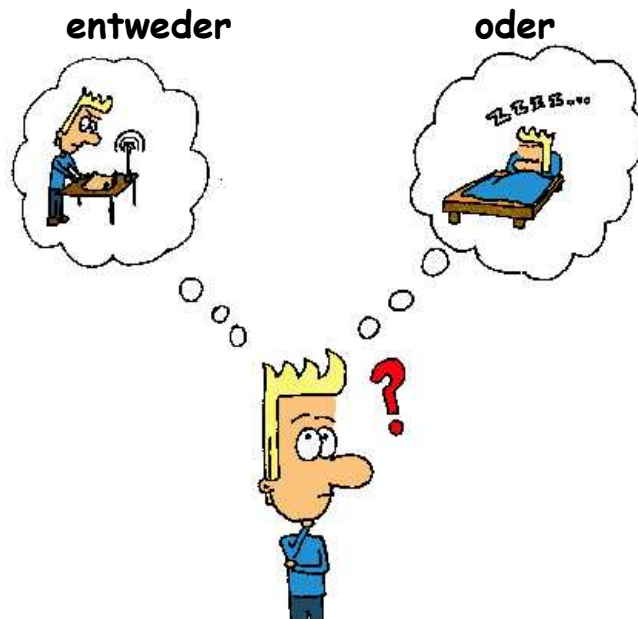
erreicht

[illegible]

14. Achtung Zielkonflikte!

Manchmal behindern sich Ziele auch gegenseitig.

Beispiel: Auf der einen Seite will ich möglichst bequem durch den Tag kommen und auf der anderen Seite ist es mein Ziel mit diesem Buch zu ende zu bringen. Das ist ein klassischer Zielkonflikt:

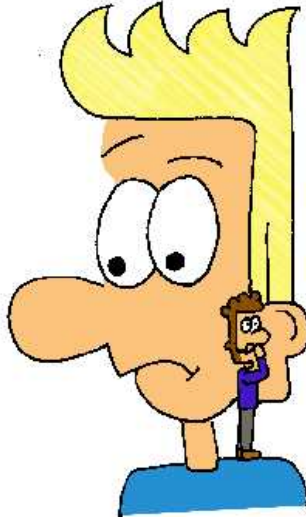


Es ist von mir eine Entscheidung gefordert.

Tipp: Gehe jetzt bitte Deine gesteckten Ziele durch und überprüfe, ob diese sich vielleicht gegenseitig behindern.

15. Sind das meine Ziele?

Bevor Du an die eigentliche Umsetzung Deiner notierten Ziele gehst, nimm Dir bitte kurz Zeit und beantworte folgende Fragen:



a) Sind das tatsächlich meine eigenen Ziele?

☐	Ja
☐	Nein

b) Oder ist es das Drängen anderer?

☐	Ja
☐	Nein

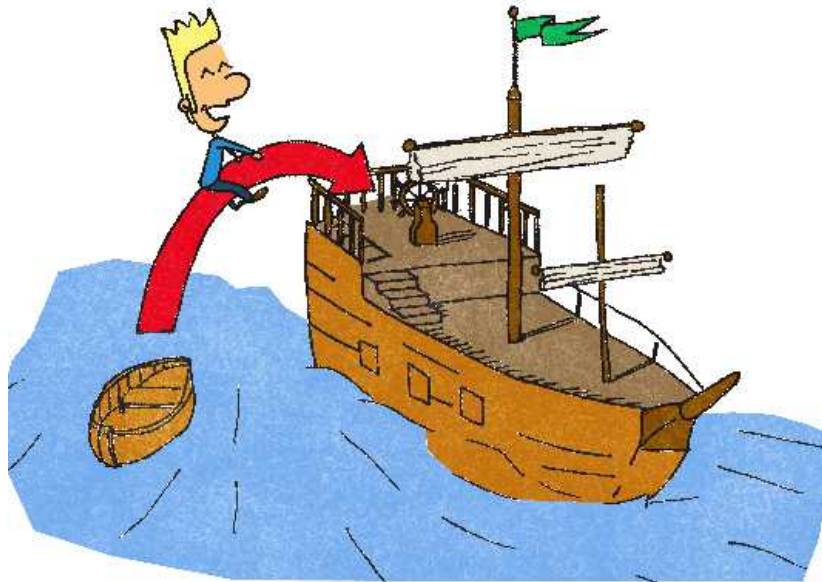
Hinweis: Nur für unsere eigene Ziele setzen wir uns optimal ein.

c) Verfüge ich über alle **Voraussetzungen** und den **Willen**, um mein gestecktes Ziel zu erreichen?

☐	Ja
☐	Nein

16. Hopp oder Topp

Jetzt geht es an die ganz bewusste **Entscheidung** für Deine Ziele. Für Dein Unterbewusstsein ist dies sehr wichtig. Ohne eigene Entscheidung bleibt alles nur Wunschdenken!



Warum ist Deine Entscheidung so wichtig und was bewirkt sie?

- Gibt Deinem Tun einen Sinn.
- Lenkt Deine Energie auf Dein Ziel.
- Erleichtert Dich innerlich.
- Motiviert Dich über kommende Durststrecken.
- Macht Deine Fortschritte für Dich messbar.

Ab dem Zeitpunkt der Entscheidung ändert sich alles. Jetzt trägst Du selbst die Verantwortung für die Umsetzung und Erreichung eines jeden Zieles.

Und wann ist der beste Zeitpunkt Deine Entscheidung zu treffen? Die Antwort ist einfach und lautet:

Hier und jetzt!

Tipp: Zur Festigung Deiner Entscheidung gehe gleich den ersten Schritt. Egal wie klein er auch sein mag, er ist wichtig und legt Dich fest.

17. Der Stein zum Glück

Viele Menschen brauchen für den ersten Schritt einen **Auslöser**! Sie warten und warten und warten. Der Beschluss etwas zu verändern ist getroffen, doch an der Umsetzung hapert es noch. Oft liegt es einzig daran, dass sie einen Auslöser bräuchten, um die gute Absicht in Taten umzusetzen.

Beispiel: In meiner Jugend war es so, dass ich oft nicht starten konnte, weil ein bestimmtes Ereignis noch nicht eingetreten war. Ich war unentschlossen und zögerte ständig mit dem Beginn. „Ja, wenn erst Ferien sind, dann fange ich an zu trainieren ...“. Oder: „Im neuen Jahr beginne ich mit dem Üben...“. Interesse war da und ich wollte auch aktiv werden; Aber: „Ich wartete auf einen Auslöser.“

Die gute Nachricht lautet: **Es geht auch anders!**

Tipp: Gehe hinaus, suche Dir einen Stein und einen freien Platz. Es braucht kein besonderer Stein zu sein. Einfach irgendein Stein. Jetzt nimmst Du ihn in Deine Hand und wirfst ihn so weit Du kannst.



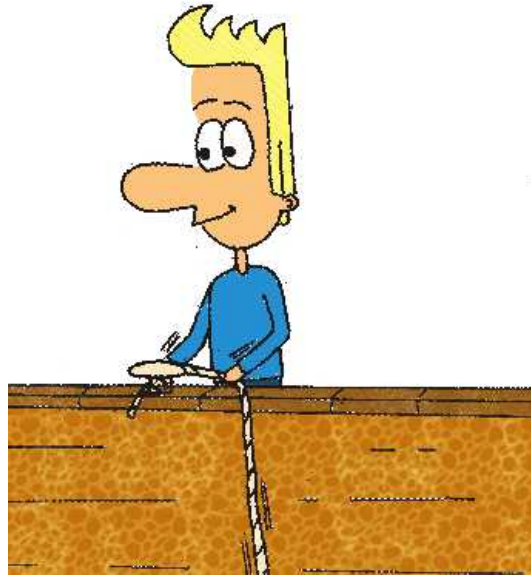
Warum? Falls Du zukünftig einmal einen Auslöser brauchst wirf einfach einen Stein und rufe:

„Mit diesem Steinwurf starte ich.“

Das klingt nicht nur sehr einfach - es klappt auch hervorragend. Probiere es selbst aus. Ist es nicht schön, wenn es einfach ist?

18. Leinen los

Jetzt geht es an die Umsetzung Deiner Teilziele.



Hast Du erst einmal angefangen, läuft es fast von alleine. Nun zahlen sich die kleinen Teilziele für Dich aus.

Ein altes Sprichwort sagt:

**Aller Anfang ist schwer.
Aber es ist NUR der Anfang!
Dann kommen leichte und einfache Schritte.**

Für Dein Tun gibt es keinen Ersatz! Jetzt kannst Du zeigen, ob Du es mit Deinen Zielen ernst meinst!

Tipp: Starte mit dem einfachsten Projekt. Gehe Stück für Stück vorwärts und komme damit Deinen Zielen immer näher.

Dabei sammelst Du stetig Erfolgserlebnisse, die zu weiteren Schritten anspornen.

Gewinnen beginnt mit Beginnen!

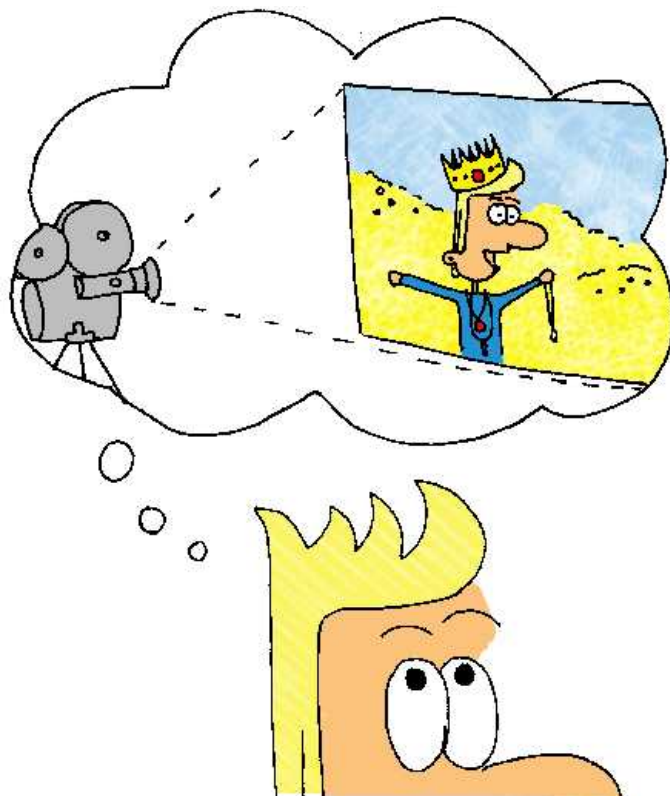
19. Gute Filme - Mein halber Erfolg

Wusstest Du, dass Deine Vorstellungskraft zehnmal stärker ist als Deine Willenskraft?

Beispiel: Spitzensportler nahezu aller Sportarten verwenden die Filmtechnik und berichten von phänomenalen Ergebnissen. Sie haben Filme vor ihrem inneren Auge und erleben sich dabei als Gewinner. Bevor etwas auf der Welt geschieht, passiert es erst im Kopf. Diesen wirkungsvollen Zusammenhang kannst auch Du bei der Erreichung Deiner Ziele nutzen.

Du kannst Dir in Gedanken Deine Zielerreichung lebhaft vorstellen. Stelle Dir beispielsweise vor die Auszeichnung in Deinen Händen zu halten. Wie fühlt sich das Papier an? Was werden Deine Freunde und Eltern zu Dir sagen?

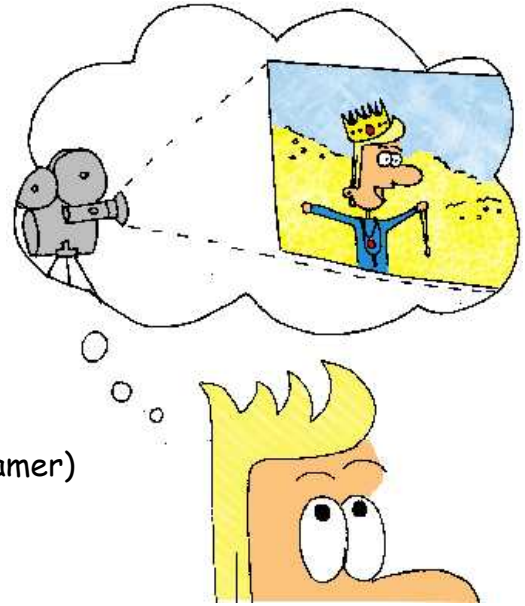
Wie geht das? Erstelle, wie ein guter Regisseur, einen Film über die Erreichung eines jeden Deiner Ziele. Plane dabei den bestmöglichen Ausgang.



Sorge dafür, dass alles möglichst real wirkt, als würdest Du es mit Deinen Händen greifen können, so als ob es tatsächlich passiert. Vergiss nicht: In Deiner Phantasie gibt es keine Grenzen. **Alles ist möglich, wenn Du es Dir vorstellst.** Alles beginnt zuerst im Kopf!

Nutze dazu auch jene Effekte die jeder Regisseur einsetzt. Zur Verfügung stehen Dir dabei:

- Bilder
- Farben
- Stimmen und Geräusche
- Musik
- Lautstärke
- Spezialeffekte
- Beleuchtung
- Emotionen
- Geschwindigkeit (schneller / langsamer)
- Übertreibung
- uva.



Nutze auch die Möglichkeiten, die einem Regisseur nicht zur Verfügung stehen. Da wären:

- Geschmack (wie schmeckt der Sekt bei der Preisverleihung?)
- Gerüche (welcher Duft liegt in der Luft?)
- Gefühle (wie fühlt sich die Sektdusche auf der Haut an?)
- Temperatur
- uva.

Je besser Dein Film, desto besser Deine Ergebnisse im wahren Leben.

Hinweis: Beginne mit einem Kurzfilm von mehreren Sekunden. Mit etwas Aufmerksamkeit und Training wird es Dir immer besser gelingen, gute und schöne Filme von 2 bis 5 Minuten entstehen zu lassen.

Genieße es jeden Tag 2-mal Deinen Gewinnerfilm anzusehen. Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Du Dir eine Situation lebhaft vorstellst oder ob Du sie tatsächlich erlebst. Die Freude, die Du dabei empfindest, stärkt Deine Durchhaltekraft.

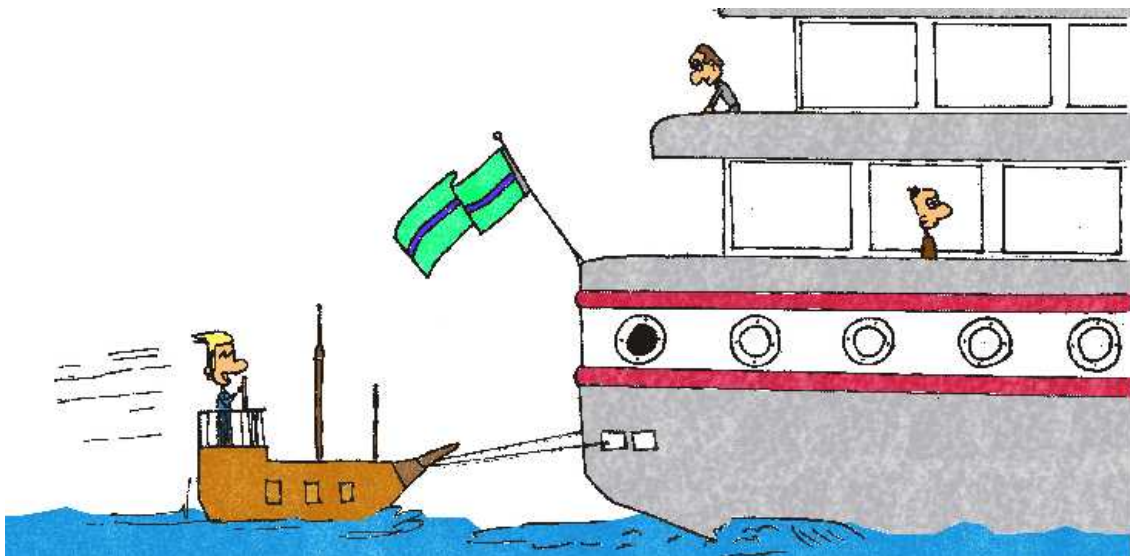
Tipp: Am besten wechselst Du regelmäßig zwischen Deinen Gewinnerfilmen und dem realen Training. So erzielst Du die besten Resultate.

20. Idole

Jeder Mensch hat Idole - Du sicher auch. Sich mit anderen zu vergleichen und sich tolle Vorbilder zu nehmen, ist völlig normal und sehr empfehlenswert.

Wenn wir sehen, was andere erreichen, werden wir angespornt ihnen nachzueifern. Von Vorbildern kannst Du sehr viel und sehr einfach lernen. Sie können Dir Orientierung geben und als Vorlage dienen.

Warum? Lernen durch Zusehen und Abschauen ist für uns ein sehr natürlicher Vorgang. Dieser Nachahmungseffekt ist uns angeboren. **Nutze ihn!**



Hinweis: Viele Idole sind gerne bereit Antworten zu geben und Dir auf die Sprünge zu helfen und Dich zu unterstützen. Es lohnt sich einfach zu fragen.

Wertvolle Fragen zu Vorbildern sind:

a) Was macht mein Vorbild aus?

b) Was kann ich von meinem Vorbild lernen?

Tipp: Wenn Du Dir etwas als Ziel gesetzt hast, frage Dich: „Was würde mein Idol in meinem Fall tun? Wie würde er oder sie es angehen?“

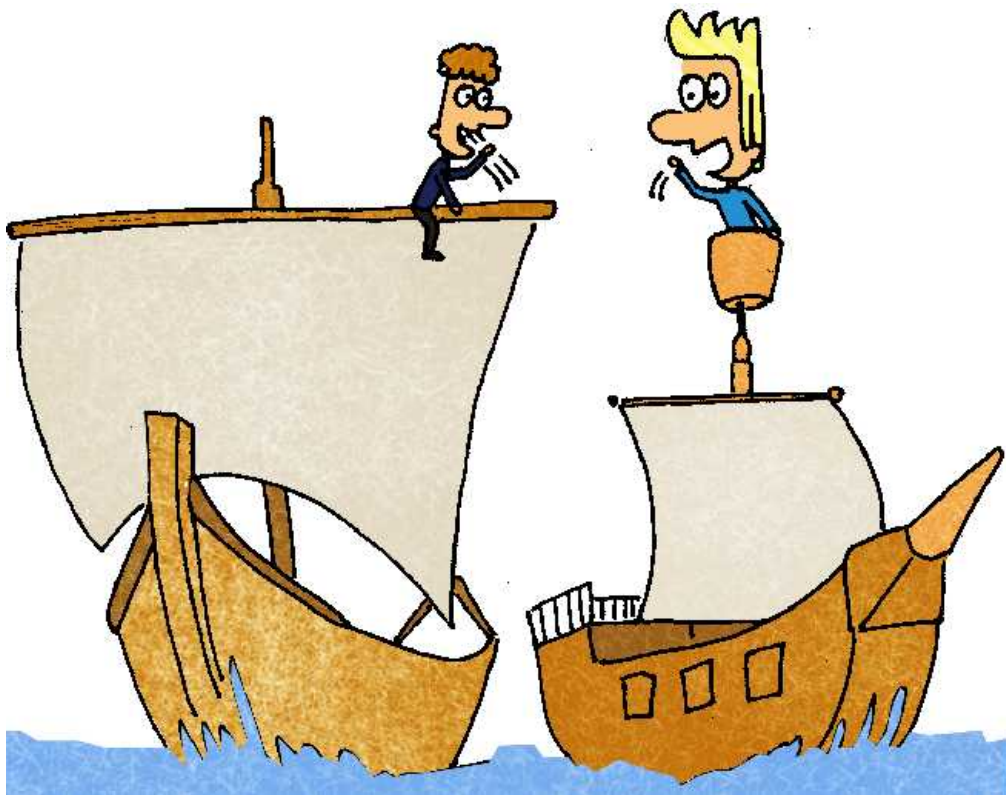
21. Verbündete

Suche Dir **Verbündete!**

Du fragst dich warum? Egal ob es um Sport, Fitness, Reiten, Musizieren oder um die Schule geht:

Gemeinsam geht es besser und macht auch mehr Spaß.

Tipp: Jeder kann für sich allein viel bewegen. Doch gemeinsam kannst Du die Welt verändern.



Auf Deine Ziele übertragen bedeutet dies:

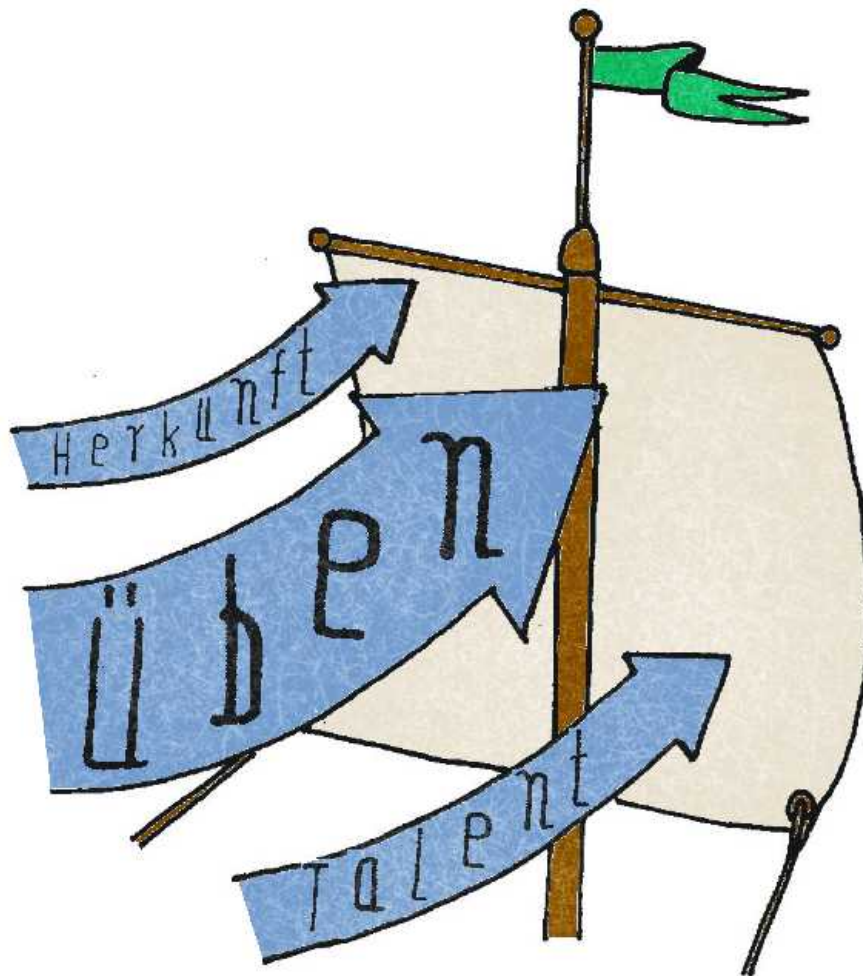
**Alleine kannst Du viel erreichen,
doch gemeinsam mit Gleichgesinnten
ist alles möglich!**

22. Talent oder Training?

Was hat Spitzensportler, begnadete Künstler, Mathematiker und andere Wissenschaftler in ihrer Kindheit ausgezeichnet?

Der Faktor war nicht Talent, was viele glauben. Nein, es war auch nicht die Liebe zum Sport oder zur Kunst.

Als entscheidenden Faktor hat der Wissenschaftler B. Bloom die **Entschlossenheit beim Üben** herausgefunden. Nicht die talentiertesten schafften es unter die Top 10. Vielmehr waren es diejenigen, die am meisten geübt hatten.



Tipp: Egal, was Du dir im Verlauf dieses Buches als Ziel setzt. **Es ist möglich dies zu erreichen.** Unter der Voraussetzung, dass Du die notwendige Entschlossenheit beim Üben mitbringst.

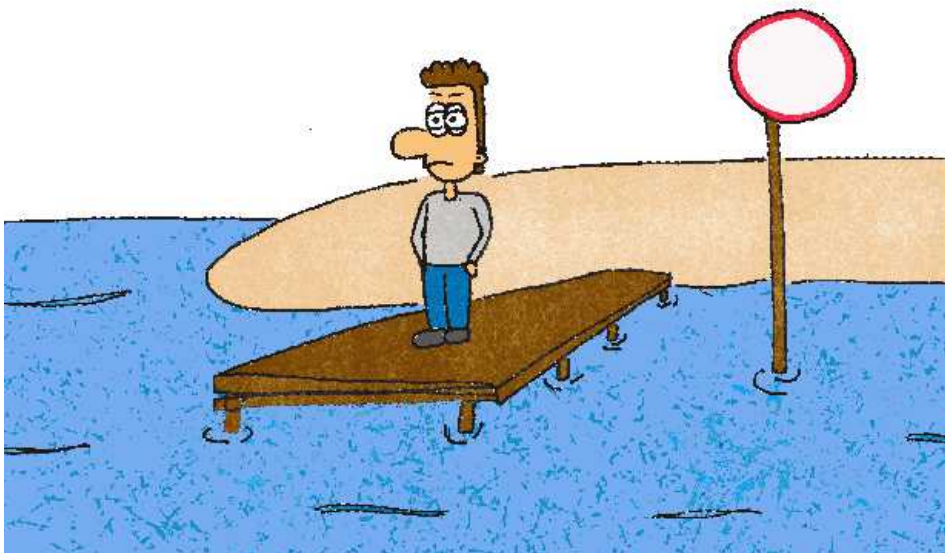
23. Tschüss Miesepeter

Meide Miesepeter! Die Begabung der Miesepeter liegt darin, Dich in Deinen Vorhaben zu bremsen oder zu behindern.

Ein Miesepeter macht dies nicht mit Absicht, doch er untergräbt mit seinen Aussagen und wohl gemeinten Sprüchen Deine Motivation. Gerne verwendet ein Miesepeter Sätze wie diese:

„Das schaffst Du nicht.“
Oder
„Bist Du sicher, dass Du das willst?“

Mit solchen Aussagen wird Dein ganzes Vorhaben in Gefahr gebracht.



Halte dich nicht länger als erforderlich in der Nähe von Miesepetern auf!

Tipp: Bevor Du Dich entmutigen lässt, suche die Nähe Deiner Verbündeten.

24. Meine Abendfragen

Ein gutes Mittel um möglichst schnell Dein Ziel zu erreichen, sind die so genannten Abendfragen. Es handelt sich dabei um einfache Fragen mit denen Du Dich am Ende eines jeden Tages kurz beschäftigen kannst. Es dauert in der Regel gerade einmal 3 Minuten.

Sobald Du damit anfängst, Dich abends mit den folgenden Fragen zum vergangenen Tag zu beschäftigen, wird sich die Geschwindigkeit, mit der Du Dich Deinem Ziel näherst, nochmals nachdrücklich steigern.



Sinnvolle Abendfragen sind:

a) Was genau habe ich heute dazugelernt?

b) Was war heute gut?

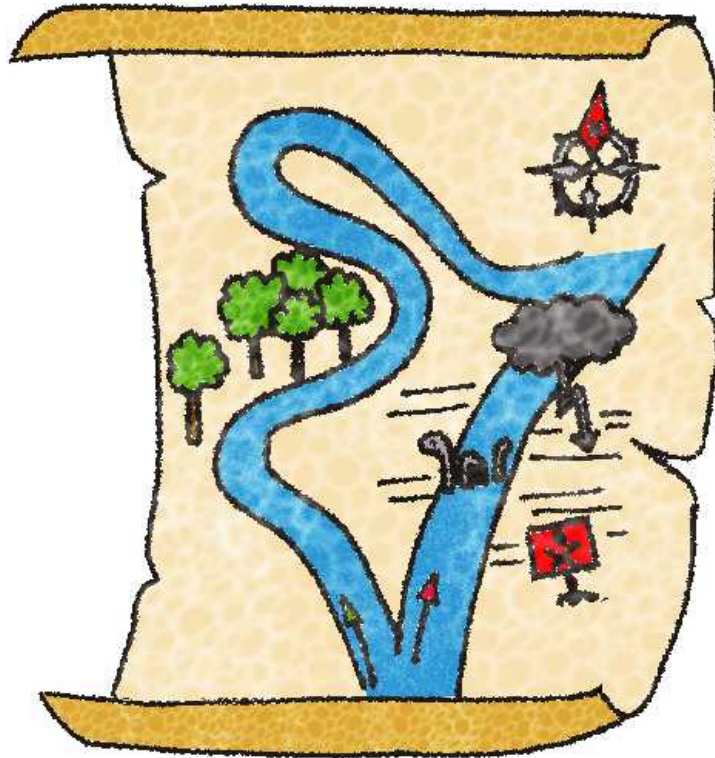
c) Wen habe ich heute getroffen und wer kann mir etwas beibringen?

Die obigen Fragen helfen Dir den vergangenen Tag sinnvoll zu verarbeiten und für die kommenden Tage die Weichen zu stellen.

25. Was kommt?

Überprüfe Deine Erwartungshaltung.

Beispiel: Erwarte ich einen Misserfolg, strenge ich mich nicht zu 100% an. Warum auch? Es hat doch keinen Sinn sich anzustrengen. **Was passiert dann?** Das Ergebnis ist natürlich ein Fehlschlag. Sonnenklar, oder?



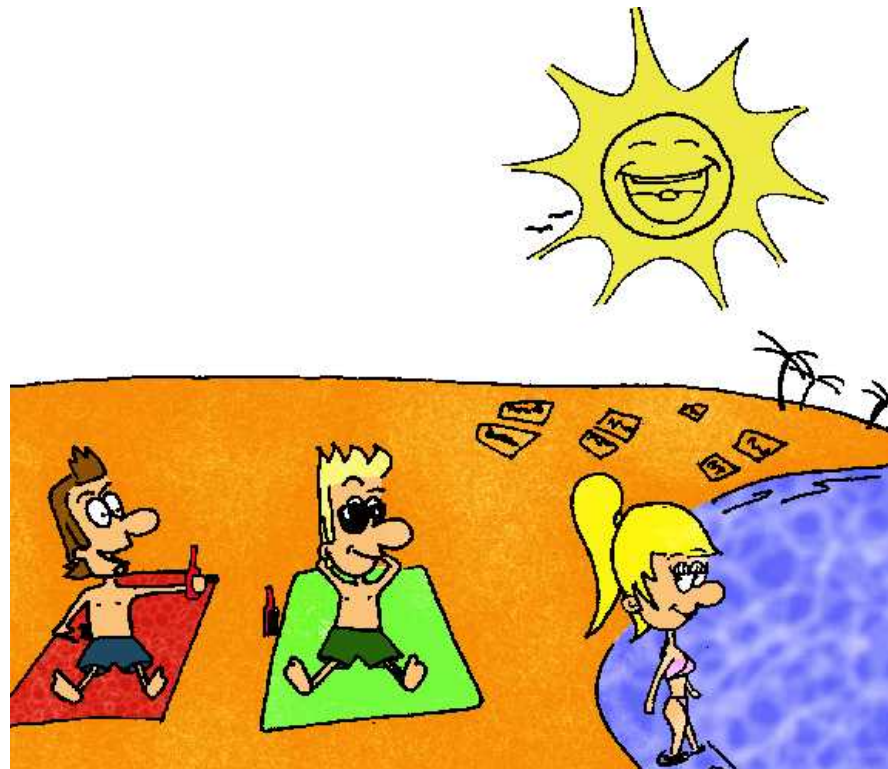
Tipp: Plane Deinen Erfolg fest ein! Was wird dann passieren? Du setzt Dich auch voll und mit ganzem Einsatz für Deine Ziele ein. Am Ende wirst Du mit dem Erfolg für Deine Mühen belohnt werden.

26. Süße Versuchungen

Versuchungen kommen immer wieder. Na klar! Das ist bei uns allen so. Jeder erliegt immer wieder den kleinen oder großen Versuchungen, die uns täglich begegnen.

Warum? Die kurzfristigen Begierden und Verlockungen sind fast immer stärker als unsere langfristigen Ziele.

Beispiel: Lieber jetzt fernsehen statt langfristiges Lernen für die Prüfung. Da ist doch fast selbstverständlich, wer bei diesem Kräftemessen gewinnt - oder?



Deinen Zielen solltest Du auch anderes unterordnen können und wollen.

Klar verlierst Du manchmal einen Kampf gegen die Versuchung, das geht auch mir so. Solange Du im Zeitplan bleibst, ist das völlig in Ordnung.

Hinweis: Plane doch Pausen für Versuchungen ein.

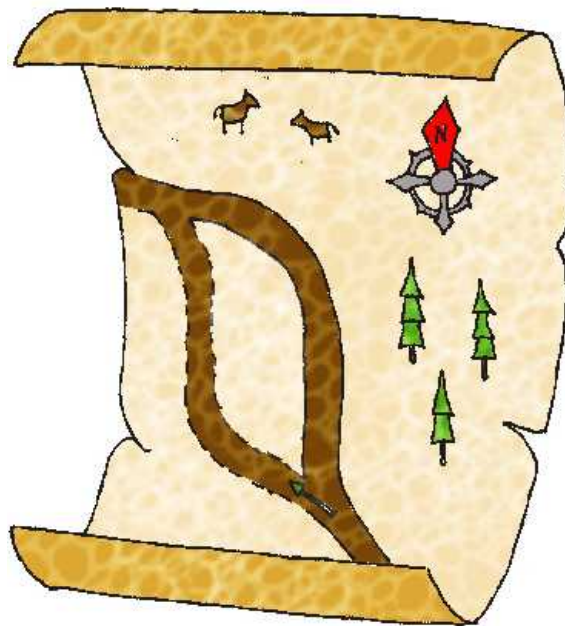
Tipp: Je genauer Du Dein Ziel kennst und je stärker es Dich ruft, desto leichter fällt es Dir den kommenden Versuchungen erfolgreich zu widerstehen.

27. Probier mal was Neues

Veränderungen sind wichtig und nötig. Damit bleibst Du jederzeit flexibel und kannst auf Herausforderungen jedweder Art schnell und sicher reagieren.

Kannst Du Veränderungen und Flexibilität üben? **Ja!**

Tipp: Nimm einfach jeden Tag eine kleine Neuerung vor. Dein Unterbewusstsein lernt damit auf Veränderungen schnell zu reagieren. Später kannst Du bei überraschend auftretenden Hindernissen diese Flexibilität erfolgreich nutzen.



Du willst ein paar Vorschläge für schnelle und sofort umsetzbare Neuerungen? Hier sind sie:

- Gehe einfach einen anderen Weg zur Schule.
- Putze Deine Zähne mit der anderen Hand.
- Höre einen anderen Radiosender.
- uva.

Ich bin mir sicher, Dir werden noch viele weitere Neuerungen einfallen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass stetige Veränderungen das Durchhaltevermögen steigern.

Was hältst Du davon, es einfach zu probieren? Du wirst sehen, es macht Spaß und Du machst zügig Fortschritte.

28. Schlechte Verlierer

Wie gehst Du am besten mit plötzlich auftauchenden Hindernissen um? Hier unterscheidet sich der **gute vom schlechten Verlierer**.



Der **gute Verlierer** fügt sich willig in sein Schicksal und gibt dabei, meist auch aus Bequemlichkeit, sein Ziel auf. Er **wehrt sich nicht** und wundert sich dann, dass es irgendwie nicht vorwärts geht.

Andererseits sind da die **schlechten Verlierer**. Sie nehmen Hürden und sehen diese als Herausforderung. Schlechte Verlierer **kämpfen** und **finden Möglichkeiten** auftauchende Hindernisse zu überwinden oder aus dem Weg zu räumen.

Tipp: Es lohnt sich ein schlechter Verlierer zu sein, dann bist Du in Wirklichkeit ein Gewinner!

29. Rituale

Gewinner haben Rituale!

Beispiel: Von vielen Sportlern werden Rituale sehr erfolgreich eingesetzt. So läuft beispielsweise Cristiano Ronaldo vor seinen Freistößen immer in der gleichen Form in genau bemessenen Schritten zurück und stellt sich in Duellposition auf. Dieses genau bemessene Zurücklaufen ist absolut unnötig für den Freistoss – für Ronaldo ist es allerdings sehr wichtig. In dieser Zeit kann er sich auf den folgenden Schuss konzentrieren und seine Anspannung abbauen.

Viele Menschen haben unbewusst ähnliche Rituale in den Alltag eingebaut. Da wird vor einem wichtigen Anruf erst einmal tief durchgeatmet oder ein Kaffee vor einem wichtigen Meeting getrunken.



Rituale helfen Dir Stress abzubauen und geben Dir Halt. Dies haben Forscher herausgefunden und damit den Nutzen von eigenen Ritualen nachgewiesen.

Frage Deine Idole oder Verbündete was sie an Ritualen benutzen.

Tipp: Finde Dein eigenes Ritual und verschaffe Dir damit Sicherheit, wann immer Du willst.

30. Lotsen an Bord

Hilfe von anderen - das ist nicht jedermanns Sache.

Beispiel: Hilfestellung von anderen anzunehmen fällt mir oft schwer. Denn ich komme mir dann bevormundet vor und denke: „Was, das kannst Du nicht?“ Oder „Bist du ein Schwächling?“ Das ist zwar totaler Blödsinn, doch ich muß es erst selbst mehrfach erfolglos versucht haben, bis ich bereit bin, Hilfe von anderen anzunehmen.

Auf der anderen Seite bin ich immer und gerne bereit - oftmals auch ohne Aufforderung - Menschen um mich herum Hilfe anzubieten. Gebe ich erfolgreich Hilfe, empfinde ich dabei ein sehr intensives **Gefühl der Befriedigung**.



Hinweis: Die Annahme von Hilfe ist wie die Nutzung eines Lotsen. Der Lotse kennt den Weg. Er bringt Dich schnell und sicher Deinem Ziel näher.

Damit Du den richtigen Lotsen findest hier 2 Fragen:

a) Wer kann mir bei meinem Ziel helfen?

b) Wer weiß darüber Bescheid?

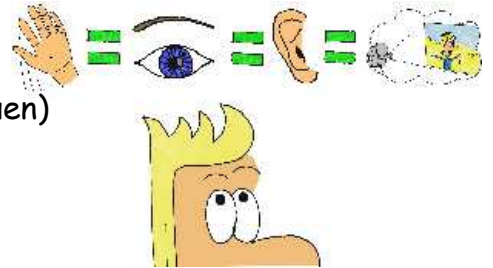
Tipp: Ob und wen Du als Lotsen mit an Bord nimmst, entscheidest Du allein. Denn nicht jeder ist gleichermaßen gut geeignet, Dich zu unterstützen.

31. Träumen ist gleich tun

Oftmals werden wichtige Dinge ganz zufällig entdeckt. So hat 1996 ein italienischer Wissenschaftler herausgefunden, dass alle Menschen Spiegelneuronen besitzen. Du fragst Dich: „Was sind Spiegelneuronen und was haben die mit mir zu tun?“

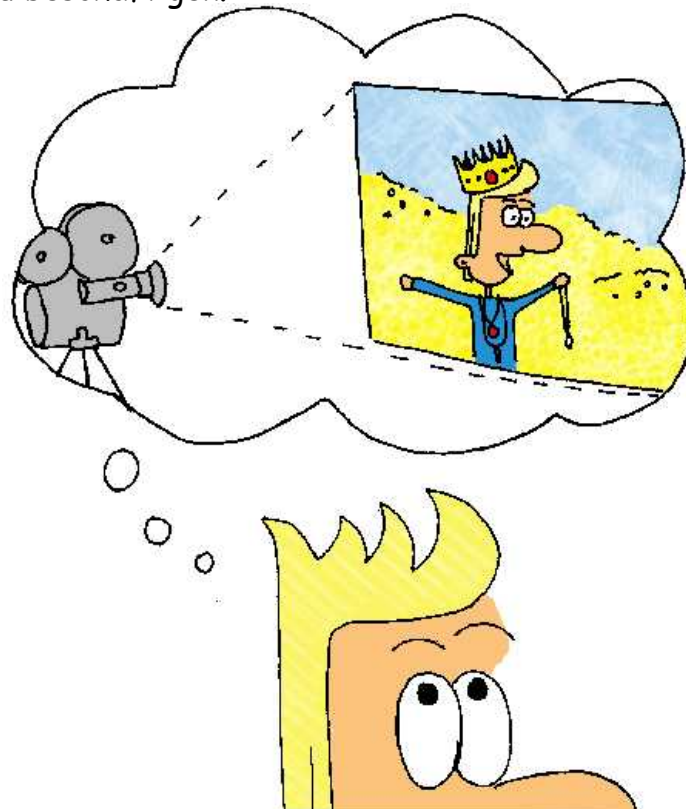
Eine berechtigte Frage. Die Spiegelneuronen sind wichtige Teile Deines Gehirns. Sie zeigen jeweils die gleiche Aktivität, wenn Du etwas:

- selbst tust
- siehst, was jemand anderer tut (zuschauen)
- denkst, jemand hätte es getan
- hörst, ein anderer hat es getan
- hörst, ein anderer möchte es tun.



All dies führt zu den gleichen Aktivitäten in Deinem Gehirn! **Ist das nicht erstaunlich?** Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Tun und Denken!

Tipp: Daher ist das mentale Training, nämlich Deine Filme, ungemein wichtig für Deine Zielerreichung. Ein weiterer Grund für Dich mit Deinen Filmvorstellungen intensiv im Kopf zu beschäftigen.



32. Fehlerteufel

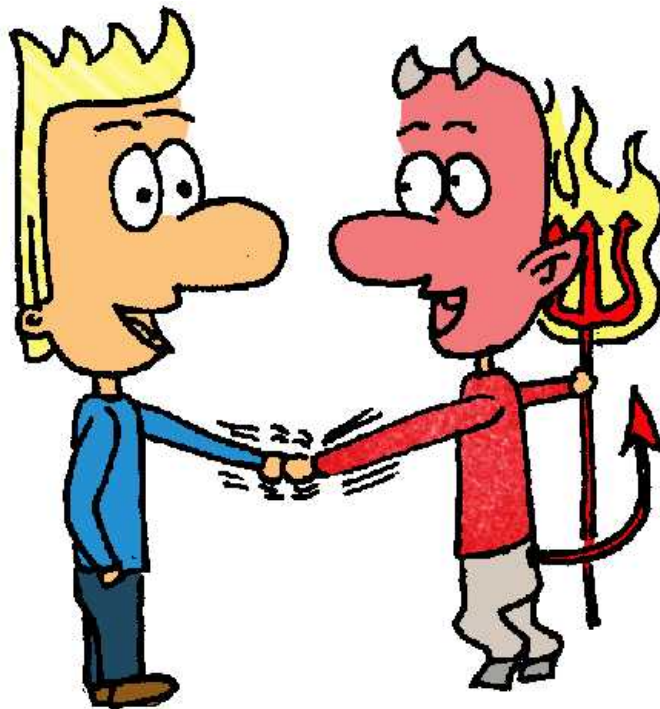
Wer was riskiert, macht auch Fehler. Das ist normal. Nur wer passiv ist, macht keine Fehler. Du und Deine Gleichgesinnten ihr seid anders, denn ihr beschäftigt euch mit eigenen Zielen und ihr seid aktiv.

Daher ist es völlig in Ordnung auch Fehler zu machen, das passiert auch mir.

Beispiel: Früher habe ich mir nach einem Fehler an einem Vortragsabend wochenlang Vorwürfe gemacht. Doch wem nützen Vorwürfe? Niemandem!

Die Frage nach dem „**Warum**“ ist beim Umgang mit Fehlern nicht hilfreich. Es ist viel besser nach **Lösungen zu suchen**.

Tipp: Begib Dich als Forscher auf die Suche, entdecke selbst woran es lag und finde heraus, wie Du es beim nächsten Mal besser machen kannst.



Es macht Sinn den Fehler als Freund anzunehmen! Der Fehler möchte Dir zeigen, wo Du den Kurs korrigieren kannst.

Der Fehler ist also Dein Freund!

33. Neue Ideen

Achte während der Umsetzung auf Ideen und Eingebungen. Diese werden regelmäßig von ganz alleine kommen.



Warum? Dein Unterbewusstsein ist beständig auf der Suche nach Ideen und Lösungen, die Dich Deinem Ziel Stück für Stück näher bringen.

Oft kommen diese Eingebungen in Momenten, in denen Du nicht damit rechnest. Wichtig ist es, dabei eine Technik parat zu haben, die es Dir einfach und sicher ermöglicht, Deine Ideen gleich festzuhalten.

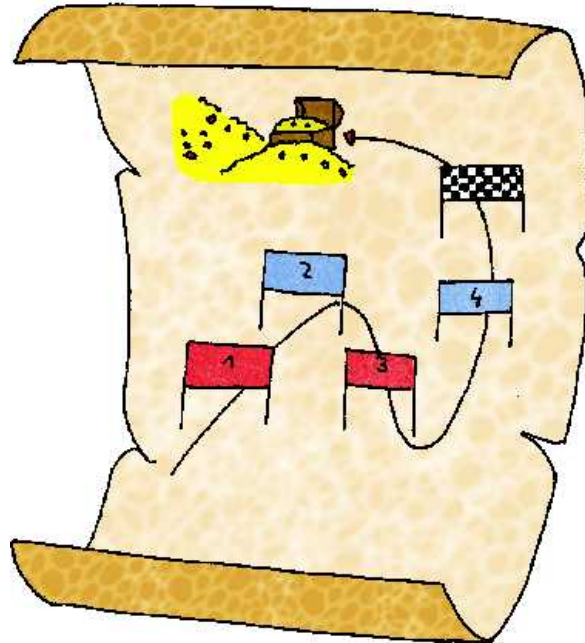
Beispiel: Bei mir kommen die Geistesblitze häufig kurz vor dem Einschlafen im Bett. Deshalb liegen neben meinem Bett immer Stift und Papier, damit nichts verloren geht.

Tipp: Notiere Deine Eingebungen.

34. Wo stehe ich heute?

Du hast Dich auf Deine Reise begeben. War das jetzt alles? Und läuft es jetzt von alleine? Schön wär' s.

Auf dem Weg zu Deinem Ziel ist es ratsam, regelmäßig den Stand zu beobachten. Durch die Unterteilung in Teilziele, die mit einem Zeitplan hinterlegt sind, ist es für Dich möglich, jederzeit zu überprüfen, wo Du gerade stehst.



Hilfreiche Fragen sind:

- Liege ich im Zeitplan?
- Wo stehe ich heute?

Dieser **Abgleich** zwischen Plan und Ist-Zustand erfordert Mut. Die Beschäftigung damit zeigt Dir Deine erzielten Fortschritte und Stellen an denen Du korrigieren darfst.

Hat einmal etwas nicht funktioniert, kannst Du folgende hilfreiche Fragen beantworten:

- Was hat nicht funktioniert?
- Was ließe sich das nächste Mal verändern?
- Was kann ich daraus lernen?

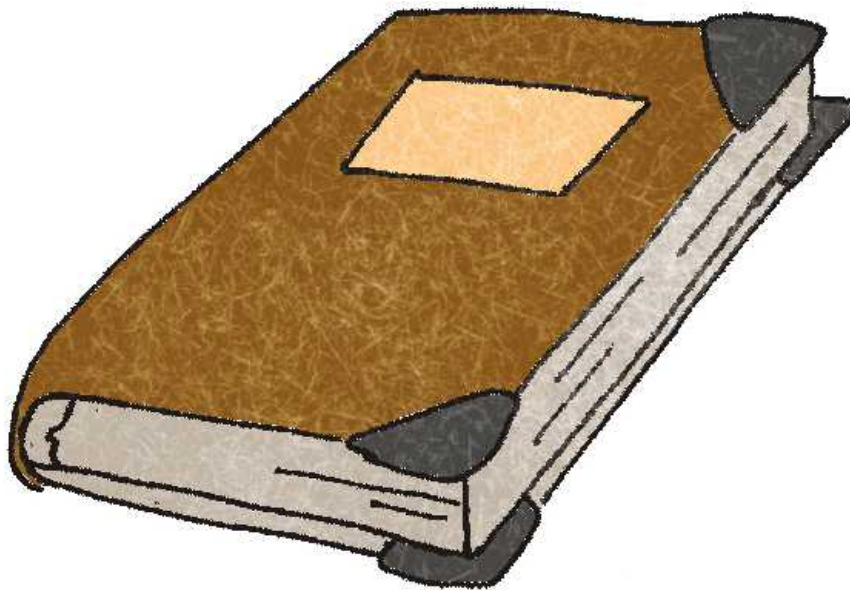
Tipp: Du kannst auch gemeinsam mit Deinen Verbündeten diesen Abgleich durchführen. Sie kennen sich aus und haben sicher wertvolle Tipps.

35. Mein Erfolgsbuch

Nachweislich führt das Sammeln von kleinen und kleinsten Erfolgen zu besseren Ergebnissen.

Es ist dabei ratsam, Deine Erfolge und Fortschritte zu notieren, damit sie nicht verloren gehen.

Hinweis: Ein Buch mit Deinen erzielten Erfolgen gibt Dir Sicherheit. Trage darin regelmäßig Deine Fortschritte, das Lob und die Anerkennung von anderen mit Name, Datum und Ort ein.



Erfolge lassen sich leicht sammeln und genießen. Es geht hier nicht um riesige Fortschritte, sondern auch um ganz kleine, die Du erzielt hast. Auch und vor allem diese kleinen sind von elementarer Bedeutung für Dein Unterbewusstsein.

Achte zukünftig auf Komplimente und Bemerkungen, in denen ein ehrliches Lob enthalten ist. Übrigens kannst Du Dir auch selbst auf die Schulter klopfen, das ist erlaubt. **Je mehr Belege Du für Deine Erfolge hast, desto besser!**

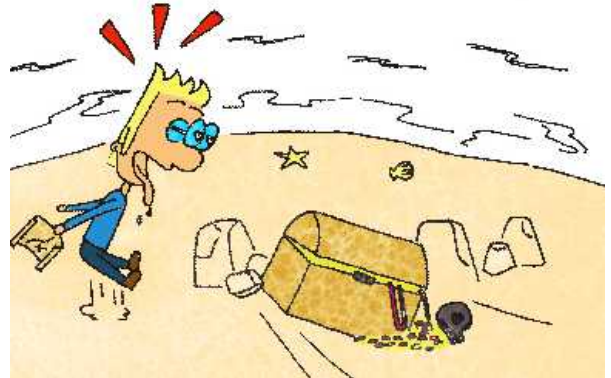
Wann immer Du in Deinem Erfolgsbuch blätterst, kannst Du in Deinen **Erfolgen baden** und **Selbstvertrauen tanken**.

Tipp: In Deinem Erfolgsbuch gesammelte Fortschritte und Erfolge geben Dir Sicherheit sowie Rückhalt.

36. Auf zu neuen Schätzen!

Du hast Dein gestecktes Ziel erreicht!

Super!
Herzlichen Glückwunsch!

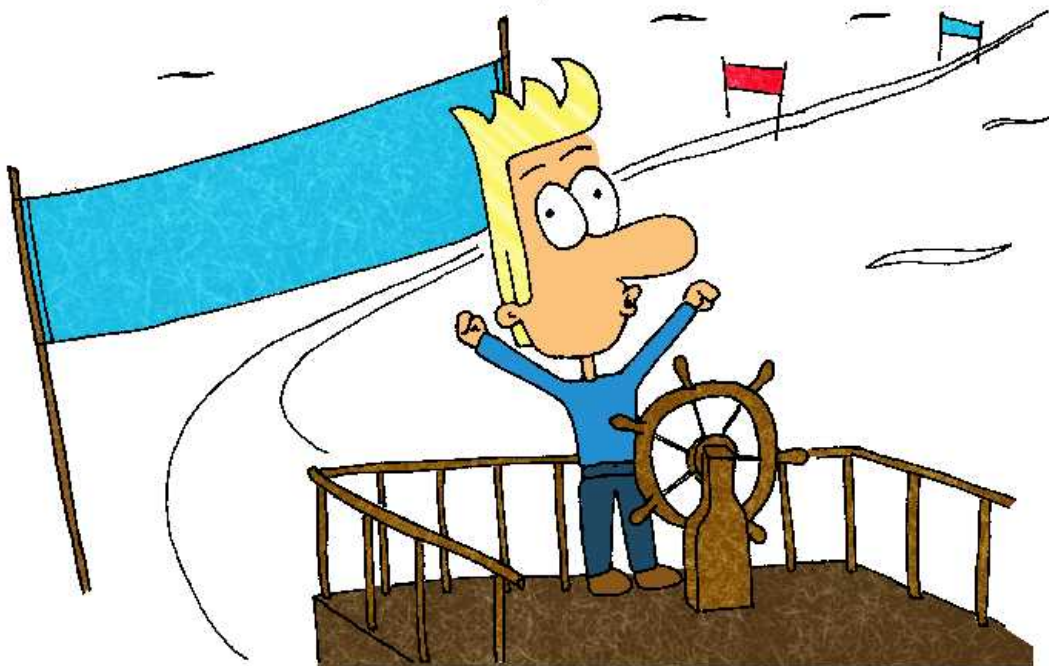


Du hast den Schatz gefunden und in Deine Schatztruhe gelegt. **Du spürst ein unglaubliches Glücksgefühl.** Jetzt kannst Du ausgiebig feiern, am besten mit allen, die Dich unterstützt haben.

Je mehr Schätze Du gesammelt hast, desto größer ist Dein Schatz und desto größer sind Deine gesammelten Erfahrungen. Auf diesen Erfahrungen beruht Dein Selbstvertrauen.

Tipp: Jetzt ist es an der Zeit Dir Gedanken über neue Ziele zu machen. Dabei gelten dann wieder alle Dir bereits bekannten Regeln.

Auf zu neuen Zielen!



[illegible]

Der Merkmeister Ralf Hofmann

ist erfahrener Referent und Trainer im Bereich Gedächtnistraining und Motivation. Seine Vorträge und Seminare hält er folgenden Themen:

- Gedächtnistraining für Schüler aller Jahrgangsstufen
- Motivationstraining für Schüler ab der 7.Jahrgangsstufe
- Lernunterstützung für Eltern
- **„Tag des Merkens“** für alle Schulformen

Nähere Informationen hierzu im Internet unter

www.Merktechniken.de

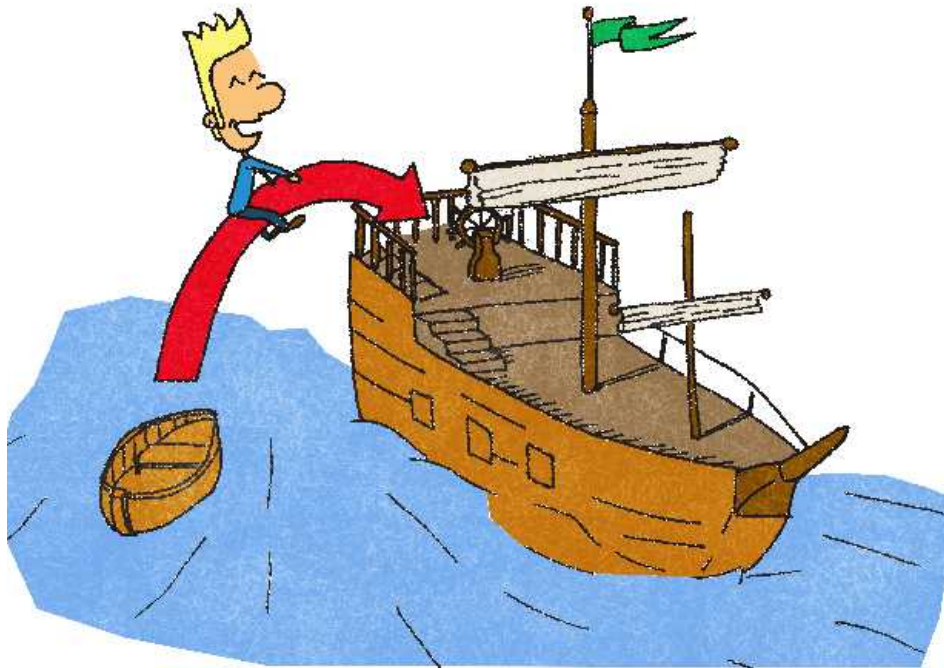
Literatur:

**M. Spitzer (2009). Fettnäpfchen und weiße Bären. Nervenheilkunde 10/2009
S.677 - 682**

G. Colvin (2008). Talent is overrated.

Ich mach's

so verwirkliche ich meine Ziele



ist das Buch das Dir hilft Deine Ideen und Ziele zu verwirklichen.

Sich Ziele zu setzen ist der erste Schritt und der Grundstein für jeden Erfolg. Dann geht es an die Entwicklung des Aktionsplanes, der Dich in vielen kleinen Schritten Deinen Zielen Stück für Stück näher bringt.

Leicht in Deinen täglichen Ablauf einzubinden - mit vielen praktischen Umsetzungshilfen - erfährst Du in interessanter Form, wie Du am besten vorgehst, damit Du den Erfolg erlebst, der Dir zusteht.