

Der Weg zur Veränderung: Ziele setzen



Veränderung passiert auf drei Ebenen:

1. Du setzt dir ein Ziel.
2. Du legst fest, wie du dieses Ziel erreichen willst.
3. Du veränderst dein Selbstbild.

Die meisten Menschen konzentrieren sich nur auf das **Ergebnis**, also darauf, was sie erreichen wollen, z.B. 10 kg abnehmen. Dies führt zu zielorientierten Gewohnheiten, bei denen man sich ein Ziel setzt, es erreicht – und dann oft wieder in alte Muster zurückfällt. Die Diät und der JoJo-Effekt lassen grüßen - ein kurzfristiger Erfolg.

Der Schlüssel zu echter, langfristiger Veränderung liegt jedoch nicht nur darin, **was** du erreichen möchtest, sondern vor allem darin, **wer du werden willst**. Es geht darum, deine Identität zu verändern, die Person zu werden, die ganz selbstverständlich gesunde Entscheidungen trifft. Zum Beispiel: Anstatt nur zu sagen „Ich möchte abnehmen“, wäre es hilfreicher, zu sagen: „Ich möchte eine Person werden, die gesunde Gewohnheiten hat und sich in ihrem Körper wohlfühlt.“ Die Zahl auf der Waage ist weniger entscheidend als die Persönlichkeit, die du entwickeln möchtest. Genau darum kümmern wir uns in den kommenden Schritten.

Dein Ziel formulieren

In diesem Schritt werden wir gemeinsam dein Ziel festlegen. Ein Ziel gibt dir Orientierung und hilft dir, deinen Weg klarer zu sehen – so wie eine Fahrkarte, die dir den richtigen Zug zeigt. Sobald du deinem Unterbewusstsein ein klares Ziel vorgibst, beginnt es, alle Möglichkeiten zu erkennen, die dich deinem Ziel näherbringen. Es ist, als

würde ein Filter deine Aufmerksamkeit schärfen: Dinge, die du vorher übersehen hast, erscheinen plötzlich viel deutlicher. Stell dir vor, du möchtest dir ein neues Auto kaufen, und auf einmal siehst du überall genau dieses Modell – das Auto war vorher schon da, aber jetzt fällt es dir auf.

Ein präzises Ziel hat eine starke Anziehungskraft. Es zieht Gelegenheiten und Chancen wie von selbst an – aber dafür muss es klar und positiv formuliert sein.

Ziele positiv und präzise formulieren

Damit dein Unterbewusstsein dein Ziel versteht, gibt es einige Dinge, auf die du achten musst. Zum Beispiel: Dein Unterbewusstsein kennt keine Verneinungen. Wenn du sagst „Ich will nicht mehr übergewichtig sein“, versteht es das als „Ich will übergewichtig sein“. Du solltest also immer das formulieren, was du **willst**, nicht das, was du nicht willst.

Statt „Ich will nicht mehr übergewichtig sein“ könntest du sagen: „Ich will mich in meinem Körper wohlfühlen und gesund leben.“ Außerdem muss ein Ziel präzise sein. Einfach zu sagen „Ich will schlank sein“ ist zu vage, das ist wie der Wunsch nach „irgendeinem neuen Job“. Was bedeutet „schlank“ konkret für dich? Dein Ziel sollte auch messbar sein, zum Beispiel: „Bis zum Datum X möchte ich wieder meine Lieblingsjeans tragen.“

Wofür willst du dieses Ziel erreichen?

Sobald wir ein klares und messbares Ziel haben, fragen wir uns: **Wofür** möchtest du dieses Ziel erreichen? Was steckt wirklich dahinter? Vielleicht möchtest du abnehmen, weil du dich selbstbewusster fühlen und dich beruflich weiterentwickeln willst. Indem du das wahre Ziel hinter deinem Wunsch erkennst, wird deine Motivation klarer und stärker.

Ein Zielsatz und kleine Schritte

Jetzt formulieren wir einen **Zielsatz**, der nicht nur dein Ziel beschreibt, sondern auch die positiven Gefühle und Situationen, die damit verbunden sind. Weil ein großes Ziel jedoch manchmal überwältigend ist, unterteilen wir es in kleinere, realistische Schritte. Zum Beispiel: Mehr als ein Kilo pro Woche abzunehmen ist unrealistisch und kann frustrierend sein. Kleine Etappenziele helfen dir, motiviert zu bleiben.

Und um dein Engagement weiter zu steigern, kannst du dir eine Art Wette oder ein Commitment setzen – das macht die Reise zum Ziel nicht nur greifbarer, sondern auch spannender.

Die Kraft der Visualisierung

Zum Schluss setzen wir auf Visualisierung, um deine Veränderung zu unterstützen. Dafür habe ich eine spezielle Audiomental-Übung für dich vorbereitet. Visualisierung kann dir helfen, dein Ziel lebendig vor Augen zu haben und dein Unterbewusstsein weiter auf Erfolg zu programmieren.

© Julia Sahn 2022