

Das Hörbuch

Michael Draksal

Erfolgreich **OHNE** Ziele



Die **Gefahren** von
Zielsetzungen –
und **was Du** stattdessen
machen kannst



Bist Du bereit für ein neues Level?

Laut einer Studie der Universität Scranton **haben 92 Prozent der Menschen, die sich Ziele setzen, Probleme damit, diese zu erreichen.** Für diese 92 Prozent habe ich dieses Hörbuch aufgenommen.

Wichtig für den Erfolg ist, dass Du meinen Ausführungen wirklich eine Chance gibst. Auch wenn sie dem, was Du bisher über Ziele denkst, komplett widersprechen. Die Lösung ist:

1. **Versuche** all Deine Vorannahmen auszublenden und Dich völlig wertfrei auf diesen neuen Ansatz einzulassen. Urteile erst im Anschluss, nachdem Du Erfahrungen damit gesammelt hast.
2. **Vertraue** mir, dass ich in dieses Buch viel Substanz und mehrere Jahre Schreibarbeit gepackt habe: Ich verspreche Dir ein neues Level in Deiner persönlichen, sportlichen und wirtschaftlichen Entwicklung – ganz ohne Ziele!
3. Wenn Du **Fragen zur Umsetzung** hast, schau mal rein in die Erfolgreich-ohne-Ziele-Community! Hier biete ich regelmäßig Sprechstunden an: www.facebook.com/Erfolgreich.ohne.Ziele

I. Vorsicht, Ziele!

10 Gründe, warum «klassische» Zielsetzungen und Vorsätze für die meisten von uns nicht funktionieren

1. Ziele haben eine **miserable Erfolgsquote**
2. Es gibt **keinen Zusammenhang** zwischen Ursache und Wirkung
3. Äußere Anreize **senken** die eigene (innere) Motivation
4. Das **Vorhersage-Problem**: Ziele sind oft zu hoch oder zu tief gesteckt
5. Ziele **schränken** die Sicht auf alternative (bessere) Lösungen **ein**
6. Zielsetzungstrainings **kosten viel Zeit** und müssen ständig angepasst werden
7. Ziele lenken den **Fokus in die Zukunft** und blockieren so Bestleistung in der Gegenwart
8. Ziele machen **nicht glücklich**
9. Nach der Zielerreichung droht **das gefürchtete «Loch»**
10. Ziele sind **Gift für Innovationen**

II. Zwei realistische Lösungen

... mit denen Du besser klarkommen wirst, ohne komplett auf «klassische» Ziele zu verzichten

1. Themen-Management

Im Unterschied zur «klassischen» starren Zielsetzung richtet sich dieser Ansatz mehr auf die zentralen Themen, die Dich so umtreiben. Du definierst dafür ein persönliches Thema, an dem Du arbeiten willst, zum Beispiel Fitness, beruflichen Erfolg oder eine glückliche, erfüllte Partnerschaft. Was ist Dein zentrales Thema, das für Dich aktuell am relevantesten ist?

Nachdem Du ein oder mehrere Themen ausgewählt hast, überführe sie in konkrete Projekte. Nutze dafür die bewährten vier Phasen des Projektmanagements: *I. Projektdefinition, II. Projektplanung, III. Projektdurchführung und IV. Projektabschluss.*

Um Deine Zwischenziele/Meilensteine auch wirklich zu erreichen, ist es sehr wichtig, dass Du nun ganz bewusst umschaltest auf **Aktionsorientierung**. Statt zu grübeln, warum vielleicht etwas nicht funktionieren könnte, **fokussierst Du Dich strikt auf die Tagesaufgaben**, die **heute** anstehen.

Diese Vorgehensweise ist entscheidend: Komm ins Handeln! Am besten täglich. Für das Thema Fitness kann das zum Beispiel heißen, dass Du heute wirklich mal die Treppe nimmst oder Dir morgen gesunde Rezepte besorgst oder Dich für eine Ernährungsberatung anmeldest. Du entscheidest selbst, wie stark Du Dein Thema priorisierst.

Der Vorteil dieser Methode: Verglichen mit starren Zielen, bei denen Du bis zu einem bestimmten Termin ein konkretes Ergebnis erreicht haben sollst, ist das Themen-Management viel flexibler.

Es geht darum, jeden Tag an Deinen wichtigsten Themen zu «arbeiten», sie also täglich etwas weiterzuentwickeln. Wenn Du das routinemäßig in Deinen Alltag integrierst, gibt es jeden Tag einen Fortschritt.

Und irgendwann ist ein Thema «reif»: Entweder ist es zur Routine geworden und es fällt Dir nun schwerer, es nicht mehr zu machen, oder ein Thema ist abgeschlossen.

«Themen-Management kombiniert
Planung und Improvisation.
Der Erfolg ist unausweichlich!»

2. Erfolgsmonitoring

Diese Methode klingt harmlos, ist aber extrem wirkungsvoll und mächtig: Du trägst jeden Abend Deinen **«Fortschritt des Tages»** in Dein Erfolgstagebuch ein. Eine Erkenntnis, die Dich heute ein Stück weitergebracht hat. Ein Aha-Erlebnis. Was hast Du heute gelernt?

Daran anschließend stellst Du Dir die **«Frage des Tages»**. Also eine wirklich noch offene Frage, die Dich aber bei Beantwortung stark weiterbringen würde. Auch diese schreibst Du in Dein Erfolgstagebuch, ohne sie gleich zu beantworten (soll ja eine offene Frage sein). Anschließend sprichst Du diesen Eintrag kurz und knapp in die Kamera (max. 30 Sekunden), nimmst also ein Videostatement von Dir auf.

Was passiert dadurch?

Du lenkst Deinen Fokus auf den Fortschritt, auf die täglichen Erfolge. Das motiviert enorm! Mach das mal eine Woche und Du hast schon sieben Erfolgserlebnisse in Deinem Erfolgstagebuch stehen! Das löst Selbstvertrauen aus: Du merkst, wie es vorangeht. Du spürst die Entwicklung. Der Psychologe sagt **Handlungsoptimismus**: Du möchtest vorankommen, um abends etwas Interessantes in das Erfolgstagebuch zu schreiben. Es entsteht Lust auf Fortschritte.

A young woman with long blonde hair is smiling while wearing a black headset with a microphone. She is sitting at a wooden desk, typing on a silver laptop. In front of her is a blue mesh pen holder filled with various pens and pencils. To her right is a white desk lamp. The background shows a bright, modern office environment with a white shelf holding a blue folder and a small potted plant.

«Beim Erfolgsmonitoring
vergleichst Du Dich nicht
mit anderen, Du bist
Deine eigene Referenz.»

III. Erfolgreich ohne Ziele

Drei radikale Lösungen für alle, die wirklich die Nase voll haben von sinnlosen Neujahrsvorsätzen und Zielvereinbarungen

1. Intuitions-Training

Wie fühlst Du Dich heute? Die Antwort auf diese Frage ist entscheidend für Deinen Erfolg! Denn es geht darum, **Dein Handeln und Deine Stimmung zu synchronisieren**, um dadurch intensiver, leidenschaftlicher, engagierter, motivierter, fokussierter, kreativer, innovativer und somit letztlich erfolgreicher zu sein als derjenige, der gegen seine Natur arbeitet, indem er externe Ziele verfolgt.

Das Prinzip geht so: Wenn Du Dich müde, erschöpft, schlapp fühlst, dann ist es halt so! Akzeptiere es und geh spazieren, erhol Dich, geh in die Sauna, leg Dich hin, schlafe ... Arbeite nicht an Deinen wichtigsten Aufgaben, die Deine volle Konzentration erfordern. Müdigkeit und Erschöpfungsgefühle sind Signale des Körpers, die Du ernst nehmen solltest! Kurzfristig kann man da vielleicht mal drübergehen (sollte man nicht, aber die Realität sieht ja bekanntlich oft anders aus), Höchstleistung und Innovationen werden in so einem Zustand jedoch massiv erschwert oder sogar blockiert.

Wenn Du Dich kreativ, schöpferisch, inspiriert fühlst, geh genau solche Aufgaben an, die innovative Lösungen erfordern. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, die Welt zu verändern! Jetzt ist Dein monatlicher «Heute stelle ich alles in Frage»-Tag! Querdenken erlaubt! Dein Unterbewusstsein will sich jetzt ausdrücken. Nutze diese Gelegenheit als Nährboden für Deinen Erfolg.

Wenn Du Dich konzentriert, fokussiert, analytisch fühlst, such Dir entsprechende Detail-Aufgaben, die ein Schritt-für-Schritt-Handeln erfordern. Deine aktuelle Stimmung bestimmt die Inhalte, nicht der Plan.

Intuitives Handeln bedeutet also, auf einen Plan zu verzichten, weil Du heute nicht wissen kannst, wie Du Dich morgen, übermorgen, nächste Woche fühlen wirst.

Meistertipp: Entscheidend für den Erfolg ist auch Deine Einstellung dem Thema «Intuition» gegenüber. Sei offen für Deine innere Stimme! Gib Deinem Bachgefühl eine faire Chance! Ohne Druck und Zwang. Führe die Übungen aus dem Hörbuch durch und schau, was passiert. Sei geduldig und nimm bereits kleine Fortschritte wahr.

2. Die Flow-Pyramide

Persönliche Bestleistungen werden im **Flow-Zustand** erreicht. Das ist dieser Zustand, den Leistungssportler im Wettkampf als «Tunnel» bezeichnen oder als «The Zone». Du kennst das bestimmt auch, denn immer wenn wir völlig aufgehen in einer Tätigkeit und die Zeit dabei vergessen, sind wir im Flow.

Die Idee ist, sich häufiger in den Flow-Zustand zu versetzen. Dann kommt der Erfolg von ganz alleine. Dafür braucht es keine Ziele! Bring Dich täglich in den Flow – und **Deine Ergebnisse werden automatisch die besten, zu denen Du in der Lage bist.**

Im Flow zu sein, macht eine Menge Spaß! Es fühlt sich jedenfalls nicht nach «Arbeit» an oder nach etwas, zu dem man sich «zwingen» müsste, wie es bei Zielen und Vorgaben ja oft der Fall ist. Im Gegenteil: Dieser Flow-Zustand ist so geil, dass ich ihn am liebsten häufiger erleben möchte! Es ist eine «Sog-Motivation» – der Psychologe sagt «intrinsische Motivation», also ein Antrieb von innen heraus.

Problem: Den Flow-Zustand kann man nicht erzwingen (leider ...).

Aber **man kann ihn trainieren!**

Ich habe dazu im Jahre 2006 die Flow-Pyramide entwickelt, die mittlerweile erfolgreich im Leistungssport eingesetzt wird. Auch in der Musik und für Schauspieler auf der Bühne hat sie sich bewährt.

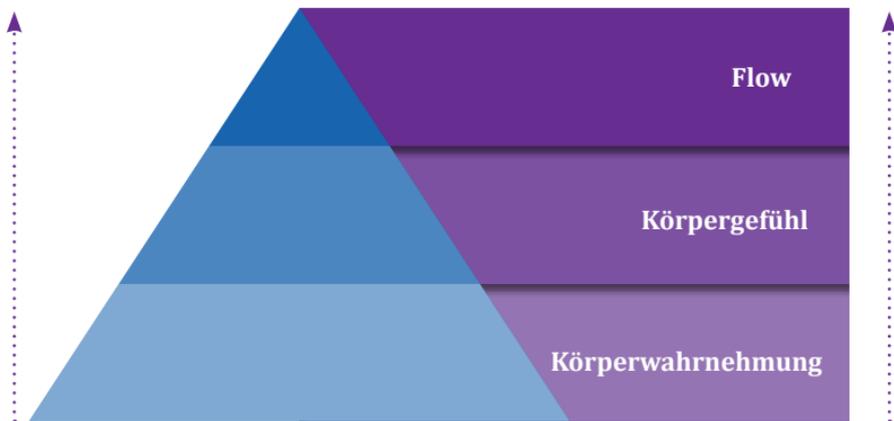
Wie geht die Flow-Pyramide?

Das Fundament für Flow bildet die eigene **Körperwahrnehmung**.

Die zweite Stufe der Flow-Pyramide ist Dein **Körpergefühl**.

Die Spitze der Flow-Pyramide ist der **Flow-Zustand**.

Die Flow-Pyramide ist als Methoden-Buffer zu verstehen, das heißt, Du brauchst nicht alle Übungen zu machen. Such Dir stattdessen wie bei einem Buffet die Übungen heraus, die sich für Dich gut anfühlen, und bau sie in Deinen Alltag ein.



3. Der Konzentrierte Lifestyle

«Jeder Mensch hat zwei Leben.
Das zweite beginnt erst, wenn man realisiert hat,
dass man nur ein Leben hat.»

Steven Sotloff

Beim Konzentrierten Lifestyle geht es darum, die Qualität Deines Lebens auf ein völlig neues Level zu heben. Wohin Dich die Reise mit so einer fokussierten Lebensweise führt – keine Ahnung! Wenn Du jeden Tag aufmerksamer angehst, ergeben sich plötzlich so viele **magische Gelegenheiten**.

Der Kerngedanke ist: Durchbrich Deine Automatismen! Denn sie vernebeln Dein Bewusstsein. Wach auf, indem Du die Dinge anders machst, als Du es gewohnt bist! Wachstum gibt es nur außerhalb Deiner Komfortzone!

Ist das anstrengend? Ja, durchaus, aber in einem positiven Sinne. Das kannst Du Dir ganz einfach so vorstellen **wie im Urlaub**: Im Urlaub kennst Du ja auch die Umgebung nicht. Wo ist das Hotel? Wo ist ein Markt zum Einkaufen? Wo kann man Essen gehen? Wie sieht es vor Ort aus?

Im Urlaub in unbekannten Ländern ist alles «neu» – es gibt keine Automatismen. Es ist also deutlich «anstrengender» als in Deinem Alltag, wo Du ja die Wege kennst und Deine bekannten Routinen und Abläufe hast. Vergleich jetzt mal Dein strukturiertes Leben im Alltag mit Deinem Leben im Urlaub, wo im Extremfall alles neu ist! Die Idee beim Konzentrierten Lifestyle ist genau das: **«Urlauber im Alltag»** zu werden und dadurch eine ganz neue Lebensqualität im Alltag zu erfahren!

Wie geht der Konzentrierte Lifestyle konkret?

Stopp Deine (langweiligen) Automatismen! Alles was «von alleine» abläuft, ohne dass Du es bewusst wahrnimmst, ist schlecht für Dich.

Im Straßenverkehr ist «Unaufmerksamkeit» die häufigste Unfallursache! Noch vor überhöhter Geschwindigkeit und Alkohol am Steuer. Also schalte Deine Konzentration ein in Deinem Alltag.

Lebe Konzentration. Das ist der Konzentrierte Lifestyle!

ACHTUNG: Nur weil eine Tätigkeit «wiederkehrend» ist und dadurch die Anmutung einer Routine hat, muss das nicht schlecht für Dich sein. Es kommt stets auf den Inhalt an: Was machst Du bei Deiner Routine? Lässt Du die Tätigkeit ohne bewusste Anstrengung automatisch ablaufen, oder bist Du jedes Mal hochkonzentriert und voll bei der Sache?

Stopp Deine Automatismen – Vorschläge

- ✓ Mal einen **anderen Weg** zur Arbeit nehmen
- ✓ Die **Armbanduhr** am **ungewohnten Handgelenk** tragen
- ✓ In einem **unbekannten Supermarkt** einkaufen
- ✓ Die **Mausgeschwindigkeit verdoppeln**
- ✓ Die Maus mit der **ungewohnten Hand** bedienen
- ✓ Beim Essen: **Messer und Gabel vertauschen**
- ✓ Eine **Treppe rückwärts** hoch- oder runtergehen
- ✓ Eine **SMS** mit der **ungewohnten Hand** schreiben

JETZT DOWNLOADEN!

Alle **Übungen aus dem Hörbuch** kannst Du Dir hier als
Übungsblätter **herunterladen und ausdrucken:**

www.erfolgreich-ohne-ziele.de



MEHR von Michael Draksal



Michael Draksal & Claudia Bender
Das Lexikon der Mentaltechniken
Die besten Methoden von A-Z

396 S., Großformat, 14,8 cm x 21 cm
ISBN 978-3-86243-010-9
Draksal Fachverlag • 19,90 €

Auch als E-Book erhältlich!
E-Pub: 978-3-86243-028-4
PDF: 978-3-86243-050-5



Michael Draksal
Mentale Prüfungsvorbereitung
Prüfungen so erfolgreich meistern
wie Olympiasieger

156 S., kartoniert, 14,8 cm x 21 cm
ISBN 978-3-86243-153-3
Draksal Fachverlag • 16,90 €

Auch als E-Book erhältlich!
E-Pub: 978-3-86243-154-0
PDF: 978-3-86243-155-7



Michael Draksal
Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg
Das Trainingsprogramm für alle Sportler

156 S., Großformat, 21 cm x 21 cm
ISBN 978-3-86243-044-4
Draksal Fachverlag • 19,90 €

Auch als E-Book erhältlich!
E-Pub: 978-3-86243-045-1
PDF: 978-3-86243-046-8



Michael Draksal
Der Konzentrierte Lifestyle K-CARDS
KARTEN-SET – 17 genial-einfache
Konzentrations-Übungen für zu Hause

18 Karten, 10,5 cm x 14,8 cm
ISBN 978-3-86243-136-6
Draksal Fachverlag • 14,95 €



Michael Draksal
Psychologie der Höchstleistung
Dem Geheimnis des Erfolges auf der Spur

140 S., kartoniert, 14,8 cm x 21 cm
ISBN 978-3-932908-99-6
Draksal Fachverlag • 19,90 €

Auch als E-Book erhältlich!
E-Pub: 978-3-86243-045-1
PDF: 978-3-86243-046-8

IMPRESSUM

Bibliografische Information der

Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2017):

Erfolgreich ohne Ziele. Die Gefahren von Zielsetzungen – und was Du stattdessen machen kannst.

Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-170-0

Auch als MP3-Download erhältlich

ISBN 978-3-86243-171-7

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Lektorat

Carina Heinrich

Satz & Grafik

Katja Krüger

Bildnachweis

istockphoto.com: Coverbilder (Street Wand Hintergrund © ilbusca), (Mann denken über Prämien © ismagilov), Seite 7 (young happy agent in headphones working on laptop © Deagreez)

© 2017 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.