

Claudia Schnee

7 STRATEGIEN, ZIELE MIT LEICHTIGKEIT ZU VERWIRKLICHEN



Businesstransformationsleitfaden – Ziele -

Copyright 07/2017, 1. Auflage

Autor: Claudia Schnee

Grafik und Covergestaltung: Susanne Büttner

Fotorechte: Fotolia,

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verwendet, gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden.

Mehr Infos unter www.schneecoaching.de



7 STRATEGIEN, ZIELE MIT LEICHTIGKEIT ZU VERWIRKLICHEN

Recherchieren wir im Internet könnte man denken, wenn wir es noch nicht geschafft haben, reich und berühmt zu werden sind wir einfach zu „blöd“ dafür.

Scheinbar ist es ja ganz einfach. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass viele kleine Bausteine – vor allem die, die in unserer Persönlichkeit liegen – bearbeitet und neu zusammen gesetzt werden müssen um effektiv neue Ergebnisse zu bekommen. Und dafür brauchen wir Anleitung. Du bist also nicht zu „blöd“ und vor allem nicht schuld.

Die gute Nachricht ist, die Grammatik der Veränderung gilt sowohl für Business-Zusammenhänge als auch für Privates. Und: man kann sie lernen.

Dieses Ebook soll dir erste Schritte und Zusammenhänge aufzeigen, mit denen du eine Idee bekommst, wie es auch für dich funktionieren kann, dass du deine Ziele mit Leichtigkeit und Spaß umsetzen kannst.

In diesem Leitfaden findest du ein Best of von Übungen und ein Best of meiner Erfahrungen, kurz gesagt, das, was wirklich funktioniert.

Mein Weg beinhaltet viele Umwege und Extrameilen, die du dir sparen kannst, wenn du diese Strategien anwendest und vor allem, wenn du auf dein Bauchgefühl hörst ☺

Als mir klar wurde, dass mir sowohl mein Selbstvertrauen als auch das klare Ziel und der Glaube an mein Tun fehlte, beschloss ich, diese Herausforderung ernst zu nehmen – mich ernst zu nehmen - und das Problem zu lösen. Meine tiefste Überzeugung ist mittlerweile nach vielen 100 Beratungen: nur, wenn wir uns und unsere Talente kennen und nutzen lernen, können wir von innen heraus strahlen und erfolgreich sein, also unsere Ziele und unser WARUM finden und dies mit Leichtigkeit umsetzen.

Aber der Reihe nach: Eines Morgens – ich glaube es war im Juli 2011 – wachte ich auf und merkte: so, wie es jetzt ist, kann es nicht weiter gehen. Ich war Angestellte in einer Hauptschule und lebte im Dauerstress von Termin zu Termin und schlief obendrein noch schlecht. Eigentlich hatte die Arbeit mich voll im Griff. In Gedanken, in privaten Zusammenhängen, mit meinem Partner. So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt. Zwar hatte ich einen sicheren Job aber Spaß fühlte sich anders an. Also beschloss ich die Kündigung zu schreiben. Und als ich diese meinem Chef übergab war mein Arm schwer wie Blei. Bereit habe ich die Entscheidung nicht (meistens zumindest) Damit sind wir aber schon bei der ersten Strategie:

1. VERTRAUEN HABEN

Ich wusste tief in meinem Inneren, dass ich Menschen außerhalb des Systems nachhaltiger helfen könnte als es als Angestellte der Fall war.

Ich musste mich auf den Weg machen, denn ein Zurück gab es nicht mehr. Schließlich wollte ich ja auch mein Gesicht nicht verlieren vor all meinen Kritikern.

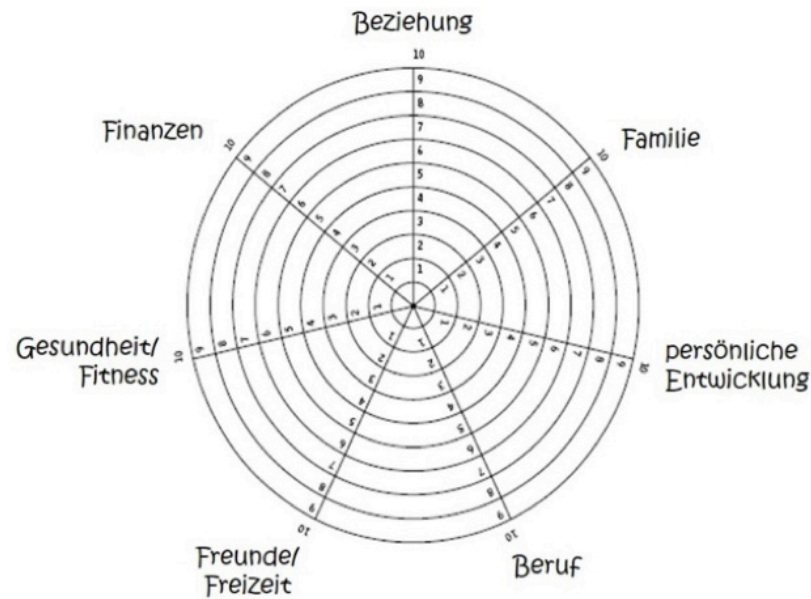
Was mir geholfen hat, war mich immer wieder daran zu erinnern, dass die alten Umstände mich nicht glücklich gemacht haben.

FRAGE/ ÜBUNG:

- Was macht dich von Herzen glücklich?
- Was engt dich ein?
- Welches Problem taucht immer wieder auf?

Wenn du dir diese Fragen stellst und ehrlich zu dir bist, dir vielleicht auch Notizen dazu machst, kommst du dir selbst auf die Schliche...allerdings kommst du dann irgendwann auch nicht mehr drum herum Konsequenzen zu ziehen.

Wenn du also keine echte Veränderung willst, führe diese Übung bitte nicht durch. Um eine Bestandsaufnahme zu machen kannst du auch ein Lebensrad zeichnen.



Schätze einfach in jedem Bereich ein, wie zufrieden du mit dem jeweiligen Bereich bist. Dann frage dich, was kann ich tun, um ein bisschen zufriedener zu werden?

Verbinde die Punkte und schau ob es „rund“ läuft.

Und dann sind wir schon bei der 2. Strategie:

2. ZIEL ENTWICKELN

Wenn du dir dein Lebensrad oder die Antworten auf die Fragen ansiehst kommst du automatisch zu Bereichen, die vielleicht nicht ganz so zufriedenstellend laufen. Formuliere dir daraus wie du es gerne hättest. Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht, wie würde es sich anfühlen, wie geht es dir? Wie sieht dein perfekter Tag aus? Mache dir wiederum Notizen und erstelle am besten ein Visionboard. Darauf gestaltest du dir z. B. dein nächstes Jahr. Was möchtest du erreichen? Mach es dir so deutlich wie möglich. Und ich verspreche dir, die Dinge werden eintreffen. Durch die Bilder fütterst du dein Unterbewusstsein und unbewusst – quasi automatisch - kommen die richtigen Kontakte, Menschen, Informationen zu dir, so dass du dein Ziel verwirklichen kannst.

ÜBUNG:

Mein Ziel: Ich möchte...

Spezifisch:

Messbar:

Attraktiv:

Realistisch:

Terminiert:

Formuliere dein Ziel SMART, mit Datum des folgenden Jahres und in der Gegenwart. Es gibt einen Spruch der heißt Fake it till you make it. Dieser bedeutet, verhalte dich einfach so, als ob du dein Ziel schon erreicht hättest, denn dann bist du schon in der Energie und gewöhnst dich daran wie es ist, am Ziel zu sein. Und du wirst erstaunt sein, um wie viel besser gelaunt du täglich sein wirst wenn du dieses Prinzip anwendest.

Solltest du zu der Kategorie Menschen gehören, denen es schwer fällt ein Ziel zu formulieren, dann probiere dich aus, besuche Läden, die du noch nie von innen gesehen hast, gehe in ein Autohaus und interessiere dich für einen Wagen, den du nie kaufen würdest, beginne ein neues Hobby, reise oder lies ein Buch, das du normalerweise niemals lesen würdest. Sei kreativ und experimentierfreudig, entdecke dich neu.

Und über dieses Ausprobieren kommst du zu dem, was dir wirklich Spaß macht.

Dann kommen wir zur 3. Strategie:

3. DEINE LEIDENSCHAFT: DAS WARUM KLÄREN

Warum ist dies so wichtig? In deinem ganz persönlichen Warum steckt deine von Herzen kommende Motivation für das was dich täglich antreibt. Mein Warum ist es z. B. Menschen die Orientierung zu geben. Mir macht es unendlich Spaß mein Wissen und meine Erfahrung weiter zu geben. Wie auch dies Ebook hier zu schreiben.

ÜBUNG:

Deinem Warum kannst du auf die Spur kommen, indem du immer weiter fragst, bis keine weitere Antwort aus deinem Inneren mehr aufsteigt.

Z. B. Warum bin ich Coach?

Es macht mir Spaß mit Menschen zu arbeiten und ihnen weiter zu helfen.

Warum macht es mir Spaß, Menschen weiter zu helfen?

Weil ich es gelernt habe.

Warum habe ich es gelernt?

Weil ich neugierig bin.

Warum bin ich neugierig?

Weil ich es wissen will.

Warum will ich es wissen?

Weil es mir niemand beigebracht hat und ich den inneren Antrieb verspürte das Leben verstehen zu wollen.

Aus dem Beispiel wird die Fragetechnik nach dem immer tiefer gehenden Warum deutlich: ich nehme immer wieder die Antwort auf das Warum als neue Frage bis ich zum Grund vorgegangen bin.

Manchmal hilft es auch, diese Übung mit einem Partner oder guten Freund oder Freundin durchzuführen.

Durch das WARUM werden wiederum Blockaden und vielleicht auch Ängste deutlich, die mich davon abhalten, meinen nächsten Schritt zu gehen.

Und damit sind wir bei Strategie 4:

4. BLOCKADEN AUF-DECKEN UND LÖSEN



Wir alle haben in unserer Kindheit Muster und Verhaltensweisen gelernt, die uns heute mehr oder weniger hinderlich sind. Es lohnt sich, sich mit seiner Familiengeschichte auseinander zu setzen gerade in Bezug auf die Themen Geld, Reichtum, Ziele und Leichtigkeit.

Was hast du gelernt, wie in deinem Elternhaus z. B. mit Geld umgegangen wurde? Was dachte man darüber? Was denkst du heute? Darfst du besser, kompetenter, reicher sein als deine Eltern? Natürlich wirst du jetzt vielleicht sagen, aber spüre mal hinein ob

das wirklich stimmt...

Häufig gibt es Glaubenssätze, die noch im Verborgenen ihr Eigenleben führen. In dem folgenden Abschnitt gibt es davon ein Best of und wenn du diese durchliest achte gut auf deine Körperempfindungen und was die Sätze bei dir auslösen. Das könnte ein Hinweis sein, dass da noch ein alter Virus aktiv ist.

ÜBUNG:

GLAUBENSsätze

Kreuze an, welche der folgenden Sätze dir bekannt vorkommen bzw. auf die du innerlich voller Überzeugung JA sagen kannst. Denke nicht zu lange nach sondern handle intuitiv. Es geht hier nicht um richtig oder falsch sondern darum, Kernsabotagemuster zu identifizieren.

- Ich bin nicht liebenswert
- Ich bin minderwertig
- Ich bin es nicht wert
- Ich bin nicht gut genug
- Ich finde nie den/die /das Richtige
- Ich habe es nicht verdient
- Ich bin nichts Besonderes
- Ich bin unwichtig

- Ich bin eine Zumutung
- Wenn ich etwas verändere, könnte es gefährlich werden
- So etwas habe ich noch nie gemacht
- Ich kann das nicht
- Ich habe Angst
- Ich habe Angst, das zu tun
- Ich bin hilflos
- Ich bin unsicher
- Ich komme bei anderen nicht an
- Ich verstehe eh alles falsch
- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin dumm
- Ich bin blöd
- Ich weiß nicht, was ich will
- Ich weiß nicht wie
- Ich weiß es nicht
- Ich bin nicht so gut wie die anderen
- Ich kann mich nicht motivieren
- Ich habe eh keinen Erfolg
- Ich bin ein Versager
- Nichts mache ich richtig
- Ich mache immer alles falsch
- Ich muss Rücksicht auf meine Familie nehmen
- Das kann ich... nicht antun
- Das darf ich...nicht zumuten
- ich bin so egoistisch
- Ich bin anders

– Ich bin nicht willkommen
– Ich muss meine Bedürfnisse hinten anstellen
– Alle sind gegen mich
– Ich bin hier fehl am Platz
– Ich passe nirgendwo hin
– Ich gehöre nirgendwo hin
– Ich habe nichts zu bieten
– Ich existiere nicht
– Ich bin unsichtbar
– Ich bin allein
– Ich bin nichts
– Ich wollte gar nicht hier sein
– Ich bin ein Nichts
– Ich werde übergangen
– Ich bin unwichtig
– Ich bin machtlos
– ich bin ohnmächtig
– Ich kann nichts tun
– Ich bin ein Opfer
– ich bin schwach
– Ich habe keine Wahl
– Ich bin immer der / die Letzte
– Ich bin nie der/ die Erste
– Ich kann mich nicht verteidigen
– Ich bin ein Verlierer
– Ich kann nicht „Nein“ sagen
– über mich wird bestimmt

– ich bestimme die Richtung
– Ich bin schlecht
– Ich bin minderwertig
– Ich bin „defekt“
– Irgendetwas an mir ist falsch
– Ich bin fehlerhaft
– ich bin gestört
– Ich bin unbrauchbar
– Ich bin naiv
– Ich bin daran schuld
– Ich bin langsam
– Ich kann ich selbst sein
– Ich darf mich nicht zeigen
– Ich bin nutzlos
– Ich bin fett
– Ich bin hässlich
– Ich bin linkisch

**Bitte vervollständige diese Sätze ohne groß darüber
nachzudenken:**

Ich fühle mich ...

Ich bin nicht ...

Ich kann nicht ...

Ich tue nicht ...

Ich wünschte, ich könnte. . .

Meine größte Angst ist, dass . . .

Diese Übung hilft dir deine Verhinderer aufzuspüren.

D Diese Übung hilft dir deine Verhinderer aufzuspüren. Diese negativen Glaubenssätze können dann in ihr Gegenteil verkehrt werden, z. B. mit der Frage: ist das wirklich wahr? (Diese Frage stellst du dir so lange bis Zweifel aufkommen) Und du denkst darüber nach, wie es noch sein könnte.

Z. B. Ich bin es nicht wert, so ein hohes Honorar zu fordern. Frage: ist das wirklich wahr? Wer sagt das? Wie komme ich auf diesen Gedanken? Wer bin ich ohne diesen Gedanken?

Das Ergebnis der Überlegungen könnte dann sein: ich bin gut ausgebildet, ich bin kompetent, so wie ich es mache macht es niemand sonst, also bin ich es durchaus wert gut mit meiner Dienstleistung zu verdienen.

Und dies machst du mit jedem negativen Glaubenssatz – und ja, es ist leider ziemlich viel Arbeit. Und auch hier eine gute Nachricht: je mehr dieser alten Glaubenssätze aufgelöst sind desto leichter fällt es dir, nach vorne zu schauen, die nächsten richtigen Schritte zu gehen und klar zu sehen wo dich der Weg hinführt.

Göthe hat mal ein sehr eindrückliches Bild geprägt; er sagte,

Menschen, die noch sehr unbewusst sind schwingen auf einem Pendel sehr weit unten – die Ausschläge sind also sehr groß. Je bewusster ich bin – je besser ich mich kenne - desto höher klettere ich auf dem Pendel und die emotionalen Ausschläge werden kleiner.

Es lohnt sich also, sich mit sich und den inneren Strukturen zu beschäftigen und sich besser kennenzulernen.

Und damit sind wir bei Strategie 5:

5. RESSOURCEN KENNENLERNEN

Wenn ich nun meine Blockaden bearbeitet habe lerne ich dabei schon meine Ressourcen und Talente kennen. Diese wiederum tragen mich, wenn ich einen schlechten Tag habe und motivieren mich gemeinsam mit meinem Warum.

ÜBUNG:

Mache dir ein Mindmap deiner Ressourcen und lies sie dir täglich mindestens einmal durch – und vor allem: ergänze sie so oft dir etwas Neues einfällt und dich stärkt ☺

Wenn wir erst einmal anfangen uns mit unseren positiven Seiten

und Stärken zu beschäftigen fällt uns immer mehr ein.
Und wir kommen in eine positive Schwingung.

Diese können wir auch durch ein DANKE-Tagebuch erhöhen.
Und je höher die Schwingung desto offener sind wir für vorhandene Chancen und sind in der Lage diese zu erkennen.

Schreibe dir täglich 10 Dinge auf für die du dankbar bist. Es können auch vermeintliche Kleinigkeiten sein:

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich ...

**Schreibe dir täglich 10 Dinge auf für die du dankbar bist.
Es können auch vermeintliche Kleinigkeiten sein:**

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

6. ALLTAGSRITUALE

Alltagsrituale helfen uns, neue Gewohnheiten einzuüben. Das Gehirn ist darauf gepolt ritualisierte Abläufe zu kreieren. Zu Beginn einer neuen Tätigkeit oder beim Erlernen eines Instrumentes fällt es uns schwer. Mit zunehmender Übung internalisieren wir die Vorgänge und es wird selbstverständlich. Wie z. B. beim Autofahren. Dieses Prinzip gilt sowohl für Unternehmensabläufe als auch für den privaten Bereich.

Zu Beginn brauchen wir einen regelmäßigen Termin – Zähne putzen kommt ja in der Regel auch nach dem Aufstehen ;-) – ohne zu diskutieren. Dieses neue Verhalten muss sich wie eine neue Straße im Kopf bilden. Zuerst gibt es einen Trampelpfad und dann wird die Straße immer breiter und zugänglicher, bis es eine Autobahn ist bei regelmäßiger Nutzung. Wenn ich also neues Verhalten einüben möchte mache ich mir im Kalender dafür Platz – regelmäßig! Mache dir klar, warum das wichtig ist und tue es!

Am hilfreichsten ist es, wenn du abends für den nächsten Tag deine Todos planst, denn dann kann das Unterbewusstsein im Schlaf schon mal vorsortieren. Und nicht selten ruft dann z. B. die Person, die man dringend sprechen muss von selbst an.

Außerdem kann ich mir ein Coaching-Tool-Buch kaufen und dies

für meine Planung nutzen. Ein sehr gelungenes Beispiel ist das der Firma KLARHEIT www.halloklarheit.de

Wenn du dann die Struktur stehen hast, kommen wir zu Strategie 7.



7. TUN UND VERTRAG MIT SICH SELBST

Um sich selbst gegenüber glaubwürdig zu sein schließt du einen Vertrag mit dir selbst.

Ich..... (Name) werde
bis (Datum)
.....
..... (Ziel 1)
.....
..... (Ziel 2)
.....
..... (Ziel 3)
erreichen.

Dabei werde ich mich auf keinen Fall von
.....
..... (Hindernis 1)
und
.....
..... (Hindernis
2) abhalten lassen.

Meine nächsten Schritte sind:

- 1.
- 2.
- 3.

**SO, UND JETZT BLEIBT MIR NUR NOCH,
DIR VIEL ERFOLG ZU WÜNSCHEN BEI DER
UMSETZUNG. DIE DREI BUCHSTABEN
FÜR ERFOLG SIND TUN.**

Wenn ich dich unterstützen darf zögere nicht mich anzurufen
oder mir eine E-mail zu schicken.

Deine
Claudia Schnee

BUSINESS TRANSFORMATION.

DER WORKSHOP

Um erfolgreicher und entspannter zu arbeiten

Sie sind Unternehmer/in oder Führungskraft? Eigentlich haben Sie wertvolle Ziele, aber der Alltag kommt immer wieder dazwischen? Sie kommen immer wieder zu kurz, egal, wie viel Sie arbeiten? Da sind Sie in bester Gesellschaft. Dieses Phänomen, dass Sie nicht nach Ihren Wünschen voran kommen kann mehrere Ursachen haben: zum einen kann es in Ihrer Strategie liegen, vielleicht arbeiten Sie zu viel im statt an Ihrem Unternehmen, vielleicht machen Ihre Mitarbeiter auch nicht so mit, wie Sie sich das vorstellen oder: es gibt in Ihnen Blockaden, warum es nicht funktioniert. Wenn Sie sagen, jetzt ist Schluss damit, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

IHR VORTEIL.

- Sie bekommen eine Idee, warum Sie noch nicht der Mittelpunkt Ihres Unternehmens sind.
- Sie formulieren klare Ziele, die Sie wirklich motivieren.
- Sie erhalten effektive Zeitmanagementstrategien, um strukturiert vorzugehen und Prioritäten zu setzen.
- Sie lernen Werkzeuge kennen, die Sie jederzeit anwenden können, um Stress oder Blockaden aufzulösen.
- Sie finden Ihr WARUM und bleiben aus tiefster Überzeugung am Ball.



LOS GEHT'S.

Am Ende des Tages gehen Sie mit einem konkreten Umsetzungsplan nach Hause, den Sie nur noch Schritt für Schritt abarbeiten müssen um Ihr Ziel zu erreichen und als Unternehmer/in zufrieden zu sein. Zögern Sie nicht, nehmen Sie Kontakt zu mir auf und erlauben Sie sich Zeit für sich und Ihren Erfolg zu nehmen.



INFOS UNTER

www.schneecoaching.de/workshop



Claudia Schnee bietet für Vertrieb, Führungskräfte und Teams Coachings mit und ohne Pferd an. In Workshops, Seminaren und Einzelsitzungen kommen auch Sie ans Ziel.



Claudia Schnee
Blumenstraße 8a
40667 Meerbusch
Fon: 02132 685 91 49
Mobil 0177 617 80 12
Skype: claudiaschnee
Mail: fit@schneecoaching.de
Web: www.schneecoaching.de