

A14 - Mein Autopilot Aufgabe: 2 kleine Entscheidungen

Teil A

Suchen Sie sich jetzt 2 kleine Ziele aus, die Sie mit relativ wenig Aufwand erreichen können. Möglicherweise, wollten Sie jemandem danken oder sich zu einen Sportkurs anmelden oder einen Kurs belegen oder das Kritisieren von anderen Menschen unterlassen oder einem Freund sagen, wie viel Ihnen diese Freundschaft bedeutet.

Schauen Sie sich Ihre Ziele an und suchen sich nun zwei kleinere Ziele heraus, die Sie mit relativ wenig Aufwand erreichen können. Treffen Sie jetzt die Entscheidung, versprechen Sie es sich selbst, hoch und heilig, und beginnen noch heute, spätestens morgen, die ersten entscheidenden Schritte einzuleiten. Vielleicht ein Anruf, ein Besuch, ein Brief, ein Schreiben.

Egal, was es ist, tun Sie es und beweisen sich selbst, dass Sie ein Mensch sind, der, wenn er sich einmal entschieden hat, etwas zu tun, es mit Sicherheit auch tut. Sie sind ein Mensch, der zu seinem Wort steht. Was Sie sagen, wird getan. Ohne Wenn und Aber.

Nehmen Sie sich jetzt Zeit und treffen Ihre 2 Entscheidungen.

Teil B

Schauen Sie sich jetzt Ihr erstes, kleines Ziel an und fragen sich:



Warum ist es mir wichtig, dieses Ziel zu erreichen?

**Welches schöne Gefühl werde ich haben,
wenn ich mein Ziel erreicht habe?**

**Was wird sich für mich zum Positiven ändern,
wenn mein Ziel erreicht ist?**

Stellen Sie sich diese Fragen immer wieder und malen Sie sich in Ihrer Vorstellung aus, was sich für Sie zum Positiven verändern wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Nehmen Sie Ihr Ziel bereits gedanklich in Besitz. Schauen Sie sich Ihre gedankliche Zielsituation assoziiert, d.h. aus Ihren eigenen Augen an. Sehen Sie genau hin, wie es sein wird, hören Sie die Stimmen, Geräusche. Fühlen Sie, wie es sich anfühlt, Ihr Ziel erreicht zu haben. Spüren Sie dieses angenehme Gefühl, das Ihr Traum nun Realität ist.

Wenn Sie wollen, können Sie sich Notizen machen. Manchmal ist es leichter, die Dinge aufzuschreiben.

Denken Sie daran:

Immer steckt am Ende ein angenehmes Gefühl dahinter, das Sie bekommen wollen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Wenn Sie sich ein bestimmtes Auto wünschen, dann kann es das Gefühl sein, so Anerkennung von anderen Menschen zu erlangen. Vielleicht mögen Sie es, wenn Sie bewundert werden, wenn die Menschen auf Ihr Auto schauen. Oder Sie finden das Gefühl gut, zu sparen, weil Ihr Auto so wenig Sprit verbraucht. Oder Sie wollen den Rest der Welt zeigen, das nur das Beste gut genug für Sie ist. Möglicherweise wollen Sie Ihren beruflichen Erfolg demonstrieren.

Wenn Sie anderen Menschen helfen wollen, möchten Sie vielleicht dieses erhebende, befriedigende Gefühl spüren, das Sie bekommen, wenn Sie helfen und geben.

Wenn Sie eine bestimmte Reise machen wollen, erhoffen Sie sich davon ein Gefühl der Freiheit oder das aufregende Gefühl, Neues zu entdecken, Abenteuer zu erleben, andere Kulturen kennen zu lernen.

Wenn Sie die Regeln der Kommunikation erlernen wollen, gefällt Ihnen möglicherweise das Gefühl, Einfluss auf andere Menschen zu haben oder Ihnen ist das Gefühl, Anerkennung und Zuspruch zu bekommen wichtig.



Machen Sie es jetzt mit Ihrem zweitem kleinen Ziel genau so.

Stellen Sie sich wieder die Fragen:

Warum ist es mir wichtig, dieses Ziel zu erreichen?

**Welches schöne Gefühl werde ich haben,
wenn ich mein Ziel erreicht habe?**

**Was wird sich für mich zum Positiven ändern,
wenn mein Ziel erreicht ist?**

Teil C

Wenn Sie Ihren Entscheidungsmuskel trainieren wollen, und das sollten Sie, **gewöhnen Sie sich ab heute an, kleinere Aufgaben, Erledigungen, die Sie möglicherweise früher vor sich hergeschoben haben, gleich zu erledigen.**

Sie werden bemerken, es ist ein angenehmes Gefühl, die Dinge erledigt, abgeschlossen zu haben. Gleichzeitig konditionieren Sie sich selbst darauf, Entscheidungen zu treffen und anschließend zu handeln. Üben Sie zuerst mit kleinen Entscheidungen.

Machen Sie es sich zu einer neuen, sehr nützlichen Gewohnheit, Entscheidungen zu treffen und anschließend zu handeln.

Dieses Ziel packe ich jetzt an:

Warum ist es mir wichtig, dieses Ziel zu erreichen?

**Welches schöne Gefühl werde ich haben,
wenn ich mein Ziel erreicht habe?**

**Was wird sich für mich zum Positiven ändern,
wenn mein Ziel erreicht ist?**

Dieses Ziel packe ich jetzt an:

Warum ist es mir wichtig, dieses Ziel zu erreichen?

**Welches schöne Gefühl werde ich haben,
wenn ich mein Ziel erreicht habe?**

**Was wird sich für mich zum Positiven ändern,
wenn mein Ziel erreicht ist?**