

12 Kniffe, wie Sie jedes Projekt erfolgreich umsetzen

David Asen

21.01.2015

Ich sage gleich: Das neue Jahr ist mir piepegal. Ich brauche kein neues Jahr, um ein neues Projekt in Angriff zu nehmen, das ich mir fest vorgenommen habe.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich freue mich aufs neue Jahr. Ich finde es super und blicke ihm mit großer Erwartung entgegen. Ich finde es auch toll, wenn man den Beginn des neuen Jahres nutzt, um etwas Neues in Angriff zu nehmen, was einen besser macht. Tolle Sache. Gibt gar nichts daran auszusetzen.

Im Gegenteil. Solche Bräuche haben einen Sinn und legen oft zusätzliche Energie in uns frei. Wir wären blöd, wenn wir diese nicht nutzen würden. Was allerdings auch blöd wäre ist, wenn wir uns nur auf Neujahr beschränken würden, um neue Projekte in Angriff zu nehmen. Ein lieber Freund von mir sagte kürzlich:

“Neujahr ist auch nur ein Tag wie jeder andere. Das wirkliche Wunder dieses Tages liegt darin, dass er uns daran erinnert, welche Kraft in uns schlummert, neue Dinge anzugehen. Aber diese Kraft haben wir nicht nur zu Neujahr. Die haben wir immer. Zu Neujahr glauben wir bloß mehr daran.”

Wie recht er hat. In diesem Sinne im Folgenden 12 Kniffe, wie Sie jeden Tag in der Lage sind, ein neues Projekt in Angriff zu nehmen und mit Kraft und Motivation forzuführen. Die Dinge zu Ende zu bringen, ist ja bekanntlich genauso wichtig, wie die Dinge zu beginnen.

Tipp 1: Stecken Sie sich Ihren Perfektionismus in die Bestecklade

Perfektionismus hat in unserer Arbeit nichts verloren. Punkt und aus. Er ist das Gespenst, das all unsere Bemühungen, egal wie gut sie sein mögen, untergräbt und uns oft gar nicht erst beginnen lässt. Er ist der Verhinderer unseres Erfolgs und die Plage, die unsere Kreativität dahinsiechen lässt. Naja, ich glaube, Sie wissen, worauf ich hinaus will. Doch wie geht man damit um? Einfach mal den Perfektionismus abschalten? Ich glaube, wenns so einfach wäre, würden es die meisten schon längst machen. Daher mein Lösungsvorschlag: Mal ein bisschen tiefer gehen. Was drückt mein Perfektionismus aus? Warum hänge ich so an ihm? Warum möchte ich genau dieses eine Detail unbedingt so hinbekommen, wie ich es mir vorstelle? Viele Menschen haben mir die gleiche Antwort auf diese Frage gegeben: “Weil ich zumindest irgendetwas kontrollieren will.”

Wir alle wissen, dass wir in unserem Leben eigentlich erstaunlich wenig kontrollieren können. Gleichzeitig ist es aber ein zutiefst menschliches Bedürfnis, etwas ganz und gar bis ins kleinste Detail mit der eigenen Idee, mit dem eigenen Bewusstsein zu durchdringen. Das ist uns einfach angeboren. Wenn wir also schon so wenig kontrollieren können, wollen wir zumindest das perfekte Layout für unsere Website und wir sitzen stundenlang da und verschieben die Abstände zwischen zwei Buttons, bis wir uns um vier Uhr Früh erschöpft, aber erfreut zurücklehnen und feststellen: Genauso wollten wir es. Blöd nur, dass wir am nächsten Tag saumüde sind, zig Kundenanfragen nicht beantworten und uns dadurch einige Aufträge im Wert von ein paar tausend Euro durch die Lappen gehen. Aber so ist das halt mit dem Perfektionismus. Daher mein Lösungsvorschlag:

Stecken Sie sich Ihren Perfektionismus in die Bestecklade. Als Kind hat mich die Bestecklade meiner Oma immer fasziniert. Dort war das Besteck immer perfekt sortiert. Und wenn sich einmal ein Löffel zu den Gabeln verirrt hat, habe ich ihn rausgenommen und zu seinen Freunden gelegt. Ah, dann war ich zufrieden. Richtig zufrieden. Was ich damit meine:

Suchen Sie sich einen kleinen Bereich, ja er soll klein sein, das ist wichtig und leben Sie dort Ihre Perfektion aus. Und wenn es nur die Bestecklade ist. Es kann natürlich auch Ihre perfekt sortierte CD-Sammlung sein oder ihr

Minigarten am Balkon. Was es auch ist, gönnen Sie sich etwas, wo Sie Ihre Perfektion bis zum Exzess ausleben können. Dort kontrollieren Sie alles bis hin zur Bewegung der Atome. Machen Sie diesen Bereich zum Tempel Ihres Perfektionismus. Dort hat er seinen Platz und dort hat er auch zu bleiben. Probieren Sie's. Sie werden merken, dass Sie Ihren Perfektionismus leichter loslassen können, wenn Sie ihm wo einen behüteten Platz gewähren.

Tipp 2: Weg mit der Zwiespältigkeit

Über was denn? Über alles. Nein, Spaß. Es genügt schon, wenn Sie sich klar darüber werden, was Sie wollen. "Das weiß ich doch schon längst!", werden Sie jetzt sagen: "Viel Geld, Erfolg, einen Traumkörper, der vor Gesundheit strotzt und noch fünf andere Dinge." Finde ich auch schön, aber ganz ehrlich: Zwischen dieser Aussage und Ihnen liegen noch Welten. Nicht etwa ein weiter Weg oder viel Arbeit, nein, das meine ich gar nicht, sondern viele Dinge, über die Sie sich klar werden müssen. Was meine ich?

Jeder möchte viel Geld. Aber viele haben tatsächlich ein schwieriges Verhältnis zu Geld. Manche sind mit dem Glauben aufgewachsen, Geld sei etwas Schmutziges. Wieder andere haben gelernt, Geld verdirbt den Charakter. Ich habe von vielen Seiten immer wieder gehört (glücklicherweise nicht von meinen Eltern), Geld müsse man sich schwer verdienen. Das hat bei mir tatsächlich dazu geführt, dass ich bei Arbeit, die mir Freude bereitete sehr oft das Gefühl hatte, das war jetzt nichts wert. Kennen Sie das?

Stellen Sie sich jetzt mal vor, Sie entschließen sich dazu, mehr Geld zu verdienen und haben gleichzeitig diese negative Einstellung Geld gegenüber. Wie soll das jemals gut gehen? Wie wollen Sie viel Geld verdienen, wenn Sie Geld bewusst oder unbewusst verabscheuen oder mit Dingen wie Anstrengung, Widerwillen oder Minderwertigkeit verbinden? Das ist nicht möglich. Mit dieser Einstellung Geld gegenüber werden Sie sich beim Versuch, mehr Geld zu verdienen, unbewusst ständig selbst sabotieren und dann wundern, warum es einfach nicht klappen will. Dabei ist es so einfach: Sie sind in einem inneren Zwiespalt.

Die Lösung: Wenn Sie sich ein Ziel setzen, stellen Sie sicher, dass Sie im Einklang mit diesem Ziel sind. Achten Sie darauf, dass alle Teile Ihrer Persönlichkeit hinter diesem Ziel stehen und es vorbehaltlos unterstützen. Hören Sie tief in sich hinein, denn viele Vorbehalte schlummern unbemerkt ganz tief in uns drinnen und behindern uns bei der Umsetzung unserer Ziele. Ich habe hier das Beispiel mit Geld gegeben, weil sich viele damit identifizieren können, aber dieser Umstand, dass wir darauf achten müssen, mit jeder Faser unserer Persönlichkeit hinter einem Ziel zu stehen, trifft auf jedes Ziel hundertprozentig zu.

Tipp 3: Malen Sie ein Bild

Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, müssen Sie wissen, warum Sie es erreichen wollen. So stellen Sie sicher, dass Sie auf dem Weg zum Ziel spritzig und motiviert bleiben. Das Ziel selbst ist meist nicht so wichtig. Es ist der Nutzen, den das Ziel für Sie bereithält, der es so erstrebenswert macht. Nehmen wir wieder das Ziel, viel Geld verdienen zu wollen. Dieses Ziel für sich genommen, motiviert Sie nicht. Ist es der tolle neue Audi, den Sie sich dann leisten können? Sie kommen der Sache schon näher, aber nein, der ist es auch noch nicht. Sind es die anerkennenden Blicke Ihrer Freunde, wenn Sie mit diesem tollen Schlitten aufkreuzen? Bingo, jetzt haben Sie's. Es sind die Emotionen, die uns motivieren. Wenn wir Anerkennung bekommen, fühlen wir uns gut. Wir wollen uns durch das Geld also ein bißchen Anerkennung kaufen. Das ist natürlich eine Unterstellung meinerseits. Vielleicht sind Sie ja gar nicht auf Anerkennung aus und wollen sich auch gar keinen Audi zulegen. Vielleicht wird es bei Ihnen ein schicker Minivan, damit Sie mit Ihrer Familie mal ganz entspannt in den Urlaub flitzen können? Auch in diesem Fall geht es nicht ums Geld als Selbstzweck. Vielmehr wollen Sie Ihrer Familie eine Freude bereiten, ihr etwas Gutes tun. Und vielleicht wollen Sie verdammt noch mal gar kein Auto kaufen. Auch das soll's geben.

Für was Sie das Geld letztendlich auch verwenden wollen: Sich exakt auszumalen, was Sie tun und wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, in diesem Fall die gewünschte Menge Geld haben, ist eine Motivationsquelle, wie es keine bessere gibt.

Damit wir uns richtig verstehen: Ich spreche davon, dass Sie sich jetzt hinsetzen und vorstellen, Sie hätten das

Geld schon verdient. Sie haben es bereits. Wie fühlen Sie sich jetzt? Was machen Sie jetzt? Was haben Sie vor, an was denken Sie?

Stellen Sie sich diese Situation so lebendig wie möglich vor und beginnen Sie ein mentales Bild von Ihrem Leben zu zeichnen, wie es aussieht, jetzt wo Sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie werden feststellen: Es macht einen riesen Unterschied, ob Sie sich vorstellen, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel einmal erreicht haben, oder wenn Sie sich vorstellen, wie es ist, jetzt wo Sie Ihr Ziel erreicht haben.

In der ersten Version sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein nämlich: Ich hab mein Ziel noch nicht erreicht und Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen dementsprechende Emotionen schicken, die im besten Fall unspektakulär im schlimmsten Fall sogar negativ sind. In der zweiten Version sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein hingegen: Ich habe mein Ziel erreicht. Ich habs geschafft. Wie fühle ich mich jetzt? Ihr Unterbewusstsein wird dementsprechend darauf antworten und Ihnen eine erstaunlich akkurate Simulation dieser Situation zukommen lassen.

Es wird Ihnen zeigen, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben, es wird Ihnen zeigen, an was Sie denken, jetzt wo Sie beispielsweise mehr Geld haben und Sie werden merken, wie toll es sich anfühlt, dass Sie sich jetzt nicht mehr sorgen, eine neue Wohnung zu suchen, sondern sich richtig darauf freuen, eine neue Wohnung zu kaufen. Sie stellen fest, dass Sie plötzlich viel freier im Kopf sind und plötzlich in ganz anderen Dimensionen denken, jetzt wo Sie mehr Geld haben und das motiviert Sie ungemein. Sie merken aber auch, dass Sie sich Sorgen machen, dass Ihr perfekt lackierter neuer Audi (ich weiß, ich kanns nicht lassen) einen Kratzer bekommen könnte. Ja, auch solche Ängste und Sorgen kommen hoch, wenn Sie ein wirklich lebendiges Bild von sich selbst und dem bereits erreichten Ziel zeichnen. Nutzen Sie beides!

Nutzen Sie die positiven Emotionen, um auf dem Weg zum Ziel motiviert zu bleiben. Die negativen Emotionen wiederum zeigen Ihnen, was Sie unbewusst noch vom Erreichen Ihres Zieles abhält. Wenn Sie viel Geld verdienen wollen, aber (unbewusst) gleichzeitig wissen, dass Sie sich dann noch mehr Sorgen um das neue Auto oder das neue Haus machen, werden Sie gehemmt sein, Ihr Ziel schnell und effektiv umzusetzen. Ganz einfach deshalb, weil Sie es mit einer negativen Emotion verbunden haben und Ihr Unterbewusstsein ist darauf programmiert, alles tunlichst zu vermeiden, was zu solchen Emotionen führt.

Tipp 4: Haben Sie Spaß, im Ernst jetzt

Wie geht der Spruch? Ach ja, "Tu, was du liebst und du musst nie wieder arbeiten." Eine herrliche Binsenweisheit oder? So offensichtlich und doch so unbrauchbar. Schließlich können wir nicht einfach alle Aufgaben bleiben lassen, die uns keinen Spaß machen. Gewisse Dinge gehören einfach erledigt. Oder? Falsch. Einer Arbeit nachzugehen, die uns keine Freude bereitet, ist das Schlimmste, was wir uns selbst antun können.

Wir haben es verdient, eine Tätigkeit auszuführen, die uns ausfüllt und Freude bereitet. Kein Mensch hat es verdient, im negativen Sinne arbeiten zu müssen. Aber, und das ist ein ganz wichtiges Aber: Nicht immer ist die Arbeit daran Schuld, dass wir keine Freude an ihr haben. Oft ist es auch bloß unsere Einstellung ihr gegenüber. Daher mein Rat: Wenn Sie merken, dass Ihnen die Arbeit an einem Projekt, das Sie sich vorgenommen haben, keinen Spaß mehr macht, stellen Sie die Arbeit ein und halten Sie inne. Die fehlende Freude an der Arbeit ist ein klares Zeichen dafür, dass Sie innerlich Vorbehalte gegen die Arbeit oder sogar das Ziel haben, das Sie erreichen wollen. Wenn Sie jetzt weiterarbeiten, reiben Sie sich immer mehr auf, da Sie gegen Ihren eigenen inneren Widerstand kämpfen. Wenn das passiert, verbrauchen Sie unheimlich viel Energie und kommen trotzdem nicht von der Stelle. Was Sie in diesem Fall tun sollten:

Lassen Sie die Arbeit schnellstmöglich ruhen und horchen Sie in sich, denn jetzt ist nur eines wichtig: Holen Sie sich Ihren Spaß an der Arbeit zurück. Das ist jetzt Ihre Arbeit. Ich meine es todernst. Führen Sie die Arbeit an Ihrem Projekt nicht mehr fort, bis Sie wieder eine authentische Freude daran haben. Damit meine ich aber nicht, dass Sie jetzt Däumchen drehen und auf ein Wunder warten. Nein, jetzt wird es Zeit, dass Sie sich mit sich selbst beschäftigen.

Stellen Sie sich die Frage: Warum habe ich eine Abneigung gegen die Arbeit an diesem Projekt? Ist es bloß Bequemlichkeit? Dann wird es Zeit, dass ich mein mentales Bild von mir, wie ich das Ziel schon erreicht habe, noch lebendiger gestalte (siehe Tipp 3). Bin ich eventuell blockiert, weil ich Angst habe zu versagen? Eventuell

hilft hier Tipp 1, der richtige Umgang mit Perfektionismus. Habe ich eventuell moralische Bedenken, die mich zurückhalten? Sollte Ihr Ziel darin bestehen, die scharfe aber verheiratete Nachbarnsrau zu verführen, kann ich das nachvollziehen. In diesem Fall versuchen Sie es mal mit Tipp 2.

Was letztendlich auch der Grund für Ihren inneren Widerstand sein mag: Finden Sie es heraus. Verwenden Sie lieber jetzt ein wenig Zeit, um mit sich ins Reine zu kommen und arbeiten Sie dann umso schwungvoller und effektiver an Ihrem Projekt. Was bringt es, wenn Sie diesen Schritt jetzt auf die leichte Schulter nehmen und sich dafür den Rest des Projekts wie mit einem Mühlstein an den Füßen dahinschleppen.

Kurzum: Richten Sie alle Bereiche Ihrer Persönlichkeit auf Ihr Ziel aus. Wenn Sie nicht zu 100% zu Ihrem Ziel stehen können, dann ist es nicht das Richtige für Sie. Wenn Sie eine fast schon panische Angst vor Blut haben, sollten Sie kein Chirurg werden. Klar. Sind Sie aber bloß ein etwas fauler Medizinstudent, der um Acht in der Früh nicht zur Lesung will, schreiben Sie sich folgendes hinter die Ohren:

Die Arbeit an einem Projekt kann manchmal unbequem und anstrengend sein, aber wenn Sie wissen, für wen und warum Sie es tun, haben Sie trotzdem Spaß daran. Wie sonst wäre es zu erklären, dass sich Menschen freiwillig in einen Raum begeben und dort unzählige Male Eisenstangen mit Gewichten dran hochheben?

Tipp 5: Probier's mal mit Gemütlichkeit

Sind Sie schon mal einen Marathon gelaufen? Ich (auch) nicht. Aber einen Halbmarathon. Eigentlich zwei. So gesehen also eigentlich einen ganzen Marathon. Sie können mir also in höchstem Maße vertrauen, wenn ich sage: Ich bin um Welten vor dem Typen ins Ziel eingelaufen, der am Start wie ein Hundert-Meter-Sprinter abgezischt ist.

Einen Marathon gewinnt man nicht mit Höchstgeschwindigkeit und so ist es auch mit großen Projekten. Die brauchen einfach Ihre Zeit und die müssen Sie ihnen geben. Wenn Sie wie ich zu der Sorte Mensch gehören, für die Geduld ein Fremdwort ist, ist das aber leichter gesagt, als getan. Sie wollen Resultate sehen und zwar heute. Sich vorzustellen, dass Sie jetzt einmal zwei Wochen, geschweige denn zwei Monate, an einem Projekt arbeiten müssen, bevor Sie Ergebnisse vorweisen können, erscheint Ihnen wie ein Albtraum. Ich verstehe Sie. Wirklich, ich verstehe Sie. Wenn Sie jetzt noch behaupten, dass Sie das so demotiviert, dass Sie gar nicht erst anfangen wollen, sage ich: Willkommen in meiner Welt.

Stellen Sie sich vor, Sie wollen ein Buch schreiben (ich spreche hier übrigens aus Erfahrung). Es soll an die dreihundert Seiten haben und Sie wissen: Keine Chance, dass Sie diese 300 Seiten heute fertig schreiben. Ja nicht mal eine Chance, dass Sie die noch diese Woche fertig schreiben. Es gibt also heute kein Ergebnis und nach einer Woche auch noch nicht. Sie entscheiden sich dazu, gar nicht erst anzufangen. Das erspart Ihnen eine Menge Frust, glauben Sie zumindest unterbewusst. (Sorry, manchmal kann ich den Dichter in mir nicht mehr zurückhalten.) Den wirklichen Frust haben Sie allerdings, wenn Sie nach einem halben Jahr zurückblicken und feststellen, dass Sie mittlerweile längst fertig sein könnten, tatsächlich aber noch nicht einmal angefangen haben. Jeder von uns hat diesen Moment wohl schon mindestens einmal erlebt.

Ich war in dieser Situation und wusste, ich muss eine Lösung finden. Ich merkte, die Lektorin, obwohl die Freundlichkeit in Person, wollte mir am liebsten eine Rakete in den Allerwertesten stecken (zumindest hätte ich das an ihrer Stelle tun wollen) und auch ich war ob meiner Lethargie nicht gerade erfreut. Ich entschloss mich, meine Ungeduld mit einem einfachen Trick zu überlisten: Ich würde mir mein eigenes messbares Ergebnis definieren. Wer sagt denn, dass erst 300 Seiten ein messbares Ergebnis sind? Fünf Zeilen! Fünf Zeilen sind mein messbares Ergebnis. Ich schreibe jetzt fünf Zeilen und wenn ich die geschrieben habe, gehe ich feiern, als ob ich gerade einen Roman fertiggestellt hätte. Das sagte ich mir und so definierte ich für den damaligen Tag drei Ziele, die ich feiern würde:

1. Computer einschalten.
2. Word starten
3. Fünf Zeilen schreiben (egal, ob ich diese später verwende, oder nicht)

Wissen Sie, was dann geschah? Ich tat es! Ich begann an meinem Buch zu schreiben. Ich hatte tatsächlich mit diesem Projekt begonnen. Und als ich dann einmal am Computer saß, schrieb ich, wie Sie sich vorstellen können, nicht nur fünf Zeilen, sondern letztendlich sogar fünf Seiten und ja, ich habe sie sogar verwendet.

Das ist der Trick, mit dem ich mir die Angst vor neuen Projekten nehme und diese einfach beginne. Natürlich nutze ich diesen Trick auch, um am nächsten Morgen weiterzuschreiben und das Witzige ist:

Wenn ich diese Starthürde einmal genommen habe, geht es am nächsten Tag so viel leichter.

Die Arbeit ist für mich jetzt nicht mehr gänzlich unbekannt. Ich habe ja gestern schon gearbeitet und ich habe es überlebt. Mein Gehirn ist also mit den Abläufen vertraut und ist dem Projekt gegenüber quasi nicht mehr so schüchtern. Ach ja, unser Gehirn ist erstaunlich berechenbar. Diese Berechenbarkeit sollten wir uns zu Nutze machen.

Tipp 6: Setzen Sie sich Meilensteine

Jeden Tag ein kleiner Schritt ist besser, wie ein Spagat, von dem Sie nicht mehr hochkommen. In diesem Sinne: Setzen Sie sich Meilensteine, die Sie zu einem von Ihnen festgelegten Zeitpunkt erreicht haben wollen. Dies hat gleich mehrere Vorteile:

- Erstens wird das riesige Projekt in machbare Schritte unterteilt. Sie sehen sich raus.
- Sie tappen nicht in die Falle zu glauben, noch drei Monate Zeit zu haben, da Sie sich einen Meilenstein gesetzt haben, der in einer Woche erreicht sein muss. Und überhaupt: In drei Monaten müssen Sie fertig sein, nicht erst anfangen.
- Sie können Ihren Fortschritt besser kontrollieren.
- Sie bleiben motiviert, da Sie jeden Tag ein kleines Ziel erreichen.

Tipp 7: Feiern Sie Ihre Kreativität

Aller Lobgesänge auf eine durchdachte Strategie und einer guten Planung zum Trotz ist die Kreativität der größte Schatz, den Sie besitzen. Pflegen Sie Ihre Kreativität wie ein zartes Pflänzchen, das Ihnen lieb ist, wie Ihr eigenes Kind.

Von Walt Disney wird gesagt, dass er für die Planung seiner Projekte drei separate Zimmer verwendete. Diese entsprachen den drei Stufen, die es braucht, um aus einer Idee einen handfesten Plan für ein Projekt zu entwickeln. Es gab...

- das Zimmer der Träumer
- das Zimmer der Realisten
- und das Zimmer der Kritiker

In jedem Zimmer durfte einzig die dafür vorgesehene Tätigkeit ausgeführt werden. Anders gesagt: Im Zimmer der Träumer durfte ohne Grenzen geträumt werden. Es durften keine Zweifel oder Einwände geäußert werden. Diese kamen später drann. Hier durfte geträumt werden, was das Zeug hält. Können Sie sich vorstellen, wie viel kreative Energie in diesem Raum freigesetzt wurde?

Niemand behauptet, zumindest ich tue es nicht, dass man Träume nicht einem Realitätscheck unterziehen darf. Im Gegenteil, das sollte man sogar. Aber alles zu seiner Zeit. Wenn Sie Ihre Ideen, sobald Sie aufkeimen, sofort bezweifeln, werden Sie Ihre kreative Ader unterbinden und diese ersticken.

Nehmen Sie sich daher immer wieder bewusst Zeit, einfach mal zu träumen. Ideen zu haben, sich vorzustellen, wie diese wären. Wandern Sie von einer Idee zur nächsten, lassen Sie die eine die Inspiration für die nächste sein. Reservieren Sie sich regelmäßig ganz bewusst Zeit in Ihrem Leben (und das darf auch gerne in Ihrer Arbeitszeit sein), wo sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen dürfen. Auf diese Weise spornen Sie Ihre Kreativität an,

lassen sie leben und spornen sie zu immer genialeren Ideen an!

Tipp 8: Beim Relaxen Stift und Zettel parat halten

Kennen Sie das? Sie entspannen gerade so richtig weg und plötzlich haben Sie einen Geistesblitz? Klar, kennt jeder von uns.

In den Momenten, wo wir richtig entspannt sind, wo wir uns richtig fallen lassen, sind wir auch geistig am entspanntesten und können so tief in unsere innere Genialität eintauchen. In solchen Momenten kann unser Gehirn auf Regionen unseres Bewusstseins zugreifen, die uns im Stress des Alltags oft verschlossen bleiben.

In solchen Momenten halte ich ganze Reden, schreibe lange Blogbeiträge und führe lebhaft Diskussionen. Alles vor meinem geistigen Auge. Irgendwann habe ich aber so viele Ideen, dass ich Angst habe, diese zu vergessen. In meinem Bemühen, mir diese zu merken, verspanne ich mich mental dann so, dass mein Flow, meine Kreativität verloren geht und plötzlich ist es aus mit der schwungvollen Rede, die ich gerade noch in meinem Geiste hielt.

Abhilfe schaffe ich diesem Problem, indem ich einen Stift und Zettel bereit halte. In Stichwörtern schreibe ich mir die wichtigsten Eckdaten der einzelnen Eingebungen auf. So bleibe ich entspannt, da ich weiß, dass meine Geistesblitze nicht verloren sind und bleibe wunderbar im Flow.

Als Besitzer eines tollen Smartphones nutze ich mittlerweile fast noch öfter die Möglichkeit, mich einfach aufzunehmen. Dann mache ich mir eben einfach eine Audionotiz oder aber nehme einen ganzen Monolog auf. Ist alles erlaubt.

Letztendlich geht es darum, dass Sie sich Ihren Kopf freihalten. Schließlich haben Sie gerade Freizeit. Sie sollen jetzt relaxen und sich keine Sorgen machen müssen, ob Sie sich eine gute Idee merken können. Wenn Sie diesen Tipp konsequent umsetzen, werden Sie schnell merken, dass Sie besser entspannen können und aus den Momenten der Ruhe auch viel mehr Energie gewinnen.

Tipp 9: Om und Hare Krishna

Meditation. Ich weiß nicht, ob Sie darüber lachen, keine Meinung dazu haben oder heißer Verfechter sind. Tatsache ist:

Meditation wird von verschiedensten Kulturen schon seit Jahrtausenden genutzt, um eine innere Ausgeglichenheit, Ruhe und geistige Schärfe zu gewinnen.

Ich selbst betreibe seit über 20 Jahren eine besondere Form der Mantra-Meditation. Dabei wiederholt man immer wieder den gleichen Klang, den so genannten Mantra. Auf diese Weise kann man den Geist viel leichter fokussieren, als wenn man versuchen würde, über nichts nachzudenken.

Während manche Menschen beispielsweise die Silbe *Om* (eine heilige Silbe aus der jahrtausende alten vedischen Literatur) wiederholen, rezitiere ich bei meiner Mantra-Meditation den Hare Krishna Mantra und ich kann die Meditation mit diesem Mantra nur wärmstens empfehlen.

Jeden Tag in der Früh meditiere ich auf diese Weise für eine halbe Stunde und ziehe aus diesen Minuten die Kraft und Ruhe für den ganzen Tag. In diesen Minuten finde ich zu mir, begeben mich in meine eigene Stärke und tauche ein in die große Vielfalt meines Seins. Eine tolle Sache.

Die, die es schon machen, kann ich darin nur bestärken, denjenigen, die es noch nicht tun, sage ich:

Probiert es aus. Der erfolgreiche Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass er neue Dinge ausprobiert.

Für alle, die sich jetzt noch fragen, wie der Hare Krishna Mantra in seiner Gesamtheit lautet. Hier ist er:

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Tipp 10: Mach, was wichtig ist

In zwei Tagen haben Sie eine Frist. Bis dahin muss Ihr Projekt fertig sein. Sie sind auch schon weit, aber eine letzte Präsentation müssen Sie noch erstellen. Sich vor der Arbeit drücken, kommt für Sie nicht in Frage, so recht angehen wollen Sie diese letzte Präsentation aber auch nicht.

Sie entschließen sich also dazu, zuerst einmal Ihren Schreibtisch aufzuräumen, bevor Sie sich hinsetzen und an der Präsentation zu schreiben beginnen. Während Sie so aufräumen, bemerken Sie, dass der Teppich eigentlich auch noch gesaugt werden müsste. Natürlich holen Sie gleich den Staubsauger.

Zwei Stunden später haben Sie ein blitzblankes Büro. Die Präsentation hat sich halt währenddessen leider nicht selbst geschrieben. Ich möchte Sie gar nicht zu viel schimpfen. Immerhin sind Sie nicht vorm Fernseher gehockt und haben Chips gemampft. Sie haben sauber gemacht. Aber Sie und ich wissen, das ist noch nicht genug.

Bei jedem Projekt gibt es zwei Arten von Tätigkeiten:

1. Die notwendigen Tätigkeiten, die für die Umsetzung des Projekts unerlässlich sind. Wenn Sie diese Tätigkeiten erledigt haben, ist Ihr Projekt schon einsatzbereit. Es kann bereits 80% seiner Wirkung entfalten. Diese Tätigkeiten zählen.
2. Die optionalen Tätigkeiten, die für ein Projekt nicht lebensnotwendig sind, ihm aber den letzten Schliff verleihen, es verschönern oder optimieren. Diese Tätigkeiten haben Ihre Berechtigung erst, wenn die unerlässlichen Tätigkeiten bereits umgesetzt wurden. Ansonsten sind es Spielereien ohne messbare Auswirkung.

Wenn Sie ein Buch schreiben wollen, erstellen Sie ein Inhaltsverzeichnis und füllen Sie die einzelnen Kapitel mit Inhalt. Gedanken über das Titelbild können Sie sich später machen.

Wenn Sie Kunden aquirieren wollen, schreiben Sie potentielle Kunden an. Ob Sie die Adressen auf den Rechnungen dann kursiv oder normal schreiben, können Sie sich überlegen, wenn Sie Kunden haben.

Sie merken, worauf ich hinaus will. Sie müssen selbst einschätzen lernen, welche Tätigkeiten notwendig sind, um ein Ziel zu erreichen und welche bloß Spielerei sind. Folgende Tipps können Ihnen helfen, die Tätigkeiten in Angriff zu nehmen, die zählen.

- Tipp 1 bezüglich Perfektionismus und wie Sie es vermeiden, sich in Details zu verzetteln
- Tipp 4, wie Sie auch die notwendigen Tätigkeiten mit Freude angehen
- und Tipp 5, wie Sie die erste Hemmschwelle meistern und mit den Tätigkeiten beginnen können, die zählen.

Tipp 11: Schreiben Sie

Das ist ein ganz privater Tipp von mir, der nicht für jedermann sein mag, mir aber viel bringt.

Auch in Zeiten, wo ich arbeitstechnisch nicht viel geschrieben habe, nahm ich immer wieder mal Stift und Block in die Hand, um ein paar Gedanken zu Papier zu bringen, eine kurze Geschichte oder ein Gedicht zu schreiben.

Das Schreiben hat die wunderbare Eigenschaft, dass es unseren Kopf befreit. Tatsächlich hat man das Gefühl, dass ein Gedanke, den man zu Papier gebracht hat, im Kopf verschwinden kann und Platz für neue schafft. Das habe ich heute schon in einem anderen Tipp erwähnt.

Eine weitere positive Auswirkung des Schreibens ist es, dass es und darin trainiert, systematisch und klar zu denken. Es hilft uns, wirre Gedanken in systematische Gedankengänge zu gliedern, die auch für einen potentiellen Leser nachvollziehbar sind. Es hilft uns, Klarheit in unsere eigenen Gedanken zu bringen.

Zu guter Letzt stärkt es auch unsere Kreativität und hält uns geistig jung.

Muss ich Sie noch immer überzeugen?

Tipp 12: Belohnen Sie sich!

Wie sehr wird unterschätzt, wie extrem wirkungsvoll Belohnungen sind! Wenn Sie ein Projekt abgeschlossen haben, feiern Sie!

Laden Sie Ihre Freunde ein, geben Sie eine Runde aus und lassen Sie sich feiern. Erfolge gehören zelebriert. Sie haben es sich verdient!

Große Erfolge verdienen große Belohnungen, aber auch kleine Erfolge, gehören belohnt. Wenn Sie eine Woche schwer gearbeitet haben, belohnen Sie sich mit einem absolut arbeitsfreien Wochenende! Packen Sie Ihre Kinder und fahren Sie in die Berge. Falls das mehr Strafe als Belohnung ist (was ich nicht hoffe), fahren Sie eben mal alleine. Es ist okay.

Ich beispielsweise liebe es, nach einem intensiven Arbeitstag eine Runde zu spazieren. Wenn ich dann heimkomme, setze ich mich mit einem guten Drink in der Hand in meinen Lesesessel und schmökere ganz entspannt in einem Bilderband über Damaskus.

Gönnen Sie sich für jeden Arbeitstag, an dem Sie Einsatz gezeigt haben, eine Belohnung. Auch wenn die Arbeit einmal nicht erfolgreich war. Belohnen Sie nicht den Erfolg, belohnen Sie sich Ihres Einsatzes wegen. So bleiben Sie motiviert und der Erfolg kommt von ganz alleine. Wenn es dann so weit ist und Sie das große Projekt tatsächlich fertig gestellt haben, trommeln Sie Ihre Freunde und Familie zusammen und sagen:

Jetzt wird gefeiert.

Teilen Sie Ihre Erfolge mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind. Das macht sie umso schöner.

Ich habe hiermit das Projekt, diesen Beitrag zu schreiben, abgeschlossen. Sie dürfen mir gratulieren. Wann darf ich Ihnen zur erfolgreichen Umsetzung Ihres Projekts gratulieren?

Copyright © 2015 David Asen Marketing