

## **Menschen mit Zielen leben glücklicher ...**

... und das bereits lange Zeit, bevor sie ihre Ziele erreichen.

Kürzlich hörte ich im Vorübergehen das Gespräch zweier Kinder. ‚Wenn ich groß bin, werde ich Tierarzt‘, sagte eines der Kinder und zählte eine lange Liste exotischer Tiere auf, mit denen es dann zu tun haben würde. Das andere Kind fühlte sich gefordert, auch einen Berufswunsch zu äußern, zögerte jedoch und gab dann zu bedenken, man müsse doch zuerst noch abwarten, ob es mit der Schule klappt und das Abi gelingt und dies und jenes, was alles passieren könne.

Ich fragte mich, wie das Kind zu dieser skeptischen Haltung kam und meine innere Stimme beantwortete die Frage sehr schnell. ‚So reden Erwachsene.‘

In der Tat begegnen mir immer wieder Menschen, die vor jedes Ziel, vor jeden Wunsch erst eine lange Reihe von Bedenken stellen.

Wer einmal mit Menschen spricht, die etwas Außergewöhnliches erreicht haben, wird erfahren, dass diese Menschen ihr Ziel in ihrer Phantasie lange vorher schon erreicht hatten. Gerade weil es ein großes und bedeutendes Ziel war, das sie in der Phantasie deutlich sehen konnten und das starke Emotionen in ihnen auslöste, genau deshalb behielt es auch dann noch seine Anziehungskraft, wenn Hindernisse auftauchten oder zwischenzeitlich andere Dinge erledigt werden mussten.

Was unterscheidet nun die Menschen, die zu diesen unterschiedlichen Haltungen neigen? In der Sprache des NLP könnte man sagen, es ist ein ganz bestimmtes Meta-Programm, das hier den Unterschied macht. Es ist der Wahrnehmungsfiler, der darüber entscheidet, ob sich ein Mensch überwiegend an Möglichkeiten oder viel mehr an Notwendigkeiten orientiert.

Man könnte jetzt ausführlich erklären, wie es dazu kam, dass jemand viel zu viel Zeit auf Notwendigkeiten verwendet, um seine Möglichkeiten wahrzunehmen. Sicher spielen Erfahrung und Erziehung eine entscheidende Rolle. Jemand der oft für Versäumnisse gerügt wurde und selten Anerkennung für eigene Initiativen erhielt, wird sich wahrscheinlich zwangsläufig so entwickeln. Aber befassen wir uns doch lieber mit der Frage, wie man es ändern kann!

Bevor man die Hilfe eines Coachs in Anspruch nimmt oder eventuell sogar eine NLP-Ausbildung macht, kann man doch einfach schon einmal selbst damit beginnen. Prüfen Sie doch einmal – nur zum Spaß – wie oft Sie sich selbst für gelungene Aktionen belohnen und im Vergleich dazu, wie oft Sie sich selbst Vorwürfe machen, wenn Sie etwas nicht sofort erledigt haben oder es Ihnen vielleicht nicht gelungen ist!

Wenn Sie zu dem Ergebnis kommen, dass ein Missverhältnis entsteht – Wenig Belohnung aber viel Selbstkritik – dann haben Sie einen überaus wertvollen Ansatzpunkt für eine Veränderung Ihres Lebens zu mehr Freude und Glück gefunden.

Ganz im Ernst: Der Entschluss, sich selbst für Eigeninitiative zu belohnen und gleichzeitig wohlwollender mit eigenen Unzulänglichkeiten umzugehen, wird Ihr Leben sehr positiv verändern. Wenn ich es nicht selbst ganz genau wüsste, würden es meine Klienten und die vielen Teilnehmer unserer Ausbildungen bestätigen. Aber prüfen Sie es doch einfach selbst!

Viel Spaß mit Ihrer Entscheidung zu mehr Lebensfreude wünscht Ihnen Jan Kuppinger.

*Jan Kuppinger, NLP-Trainer und Führungskräfte-Coach*