

So wird aus guten Vorsätzen Wirklichkeit

04.01.2012, 12:29 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *women&work*



Der Jahreswechsel ist für viele Menschen Anlass, mit alten Gewohnheiten aufzuräumen. Getreu dem Motto „Ab morgen wird alles anders“, überleben die guten Vorsätze allerdings oftmals nicht einmal den ersten Kalendermonat. Damit aus den hehren Zielen Wirklichkeit wird, haben Melanie Vogel, Trainerin und Veranstalterin der women&work, und Claudia Kimich, Verhandlungsexpertin und Coach, effektive Tipps zur Zielerreichung in der BIRD-Methode und der KIMICH-Strategie zusammengefasst.

Diäten, Sport treiben oder weniger Alkohol trinken sind die Klassiker der mehr oder weniger ernst gemeinten Neujahrsvorsätze. Alles auf einmal, wenig durchdacht und nicht selten feuchtfrohlich in der Sylvesternacht beschworen, in diesem neuen Jahr alles anders zu machen. Nur, um dann nach wenigen Tagen oder Wochen festzustellen, dass die alten Marotten wie ein falscher Fünfziger wieder auftauchen. Das frustriert – vor allem dann, wenn es um existenziellere Ziele geht wie ein Jobwechsel, der Wiedereinstieg oder die Lösung eines beruflichen oder privaten Konfliktes.

Fakt ist, um beruflich und privat erfolgreich sein zu können braucht jeder Mensch klar formulierte Ziele. Individuelle Ziele, die einem persönlichen, inneren Antrieb folgen, der dem Ziel-Besitzer die Kraft verleiht, die gesteckten Ziele auch zu erreichen. Wie das funktionieren kann, zeigt Melanie Vogel, Persönlichkeits-Trainerin und Veranstalterin der women&work, anhand der BIRD-Methode:

B = Bauchgefühl wecken

Stellen Sie sich folgende Fragen: Was ist Ihr Herzenswunsch? Wie möchten Sie bei anderen Menschen in Erinnerung bleiben? Was möchten Sie mit Ihrem Leben anfangen? Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl, hören Sie auf Ihre innere Stimme. Besinnen Sie sich auf Ihre Werte, Ihre Wünsche, Ihre Lebensideale – und überdenken Sie dann Ihre aktuelle Situation noch einmal. Wie antworten Sie jetzt auf folgende Fragen: Warum möchten Sie Ihre momentane Situation ändern? Was stresst Sie? Warum sind Sie im Job / im Privatleben unzufrieden?

I = Individualität akzeptieren

Ihre Lebensplanung und Ihre Lebenswerte sind zwingend nicht die von anderen. Sollte Sie das aufhalten? Sicher nicht, denn Sie haben das Recht, Ihr Leben nach Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten. Entfesseln Sie Ihr Potenzial, Ihre Stärken und Talente. Seien Sie ehrlich zu sich selbst: Werden Ihr Potenzial, Ihre Stärken und Talente in Ihrem Leben von Ihnen (und anderen) gewürdigt? Falls nicht, ist jetzt der Zeitpunkt einer Änderung gekommen.

R = Richtung festlegen

Menschen sind nur dann wirklich glücklich und zufrieden, wenn sie sich Stück für Stück auf etwas zubewegen, was ihnen Freude bereitet. Glück und Erfolg brauchen folglich eine Richtung – und den Kompass halten Sie in der Hand. Wenn Sie Ihre eigene Lebensrichtung festgelegt haben, finden sich die Ziele oft von selbst – und Veränderungen machen weniger Angst.

D = Durchstarten

Sie haben nun eine Richtung gefunden, in die Sie Ihr Leben und Ihre Ziele lenken wollen – jetzt gilt es: Mutig sein und Durchstarten! Mit dem Durchstarten – also der konkreten Umsetzung eines Vorsatzes – beginnt das Abarbeiten von Zielen und Teilzielen.

Um in diesem „Zielformulierungslabyrinth“ den Überblick behalten zu können, hat die Verhandlungsexpertin Claudia Kimich sechs Schritte zur Zielfindung in der KIMICH-Strategie zusammengefasst. Die K I M I C H –Strategie hilft Ihnen dabei, dass Ihr Ziel konkret – intuitiv – messbar – initiativ – kreativ – herausfordernd wird.

K – wie: Werden Sie konkret!

Schreiben Sie Ihre Ziele konkret und detailliert auf. Das führt zu besserer Struktur und schafft sofort mehr Klarheit im Kopf. Behandeln und bearbeiten Sie jedes Ziel individuell, niemals mehrere Ziele auf einmal. Das verwirrt und überfordert.

I – wie: Vertrauen Sie Ihrer Intuition

Formulieren Sie positiv, d.h. schreiben Sie nur auf, was Sie erreichen wollen und nicht, was Sie nicht erreichen wollen. Ihr Unterbewusstsein hört nicht nicht. Vertrauen Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele auf Ihre Intuition. Hören Sie auf ein mögliches Bauchgrummeln und gehen Sie ihm auf den Grund.

M – wie: Messen Sie Ihren Erfolg

Schreiben Sie Zahlen, Daten, Mengen und Deadlines auf. Notieren Sie alles, was messbar ist, dann können Sie auch den Erfolg besser kontrollieren. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen. Setzen Sie sich selbst – und nur sich selbst – in Bezug zu Ihrem persönlichen Ziel und übernehmen Sie Verantwortung.

I – wie: Ergreifen Sie die Initiative

Verwenden Sie Tatsachen statt Möglichkeiten. Ersetzen Sie würde, hätte, möchte, könnte und dürfte durch die Tatsachenformen: werde, habe, will, kann und darf. Bei Tatsachen sind wir sofort handlungsfähiger. Weniger denken – mehr tun!

C – wie: Seien Sie kreativ

Schreiben Sie alle Ideen auf, die Ihnen beim Erreichen Ihres Ziels helfen können. Werten Sie Ihre Ideen nicht, oft sind die mutmaßlich verrücktesten Ideen die Besten. Setzen Sie auf creative Methoden, z.B. schreiben Sie alles auf, womit Sie Ihr Ziel garantiert nicht erreichen - und dann drehen Sie es einfach um.

H – wie: Nehmen Sie die Herausforderung an

Streichen Sie das Wort müssen in jeder Variante aus Ihrem Sprach- und Schreibgebrauch. Es hat eine gewaltige Widerstandswirkung auf Ihr Unterbewusstsein. Formulieren Sie „müssen“ in ein aktives Verb um. Anstatt "Ich muss mit meinem Chef über mein Gehalt reden" sagen Sie besser: " Ich spreche mit meinem Chef über mein Gehalt".

Und am Ende gilt: Durchhalten, durchhalten, durchhalten. Beharrlichkeit ist praktizierte Selbstdisziplin und – und ein Beweis dafür, dass Ihnen ihr eigenes Ziel wichtig ist.

844 Wörter | 5.616 Zeichen

Über Melanie Vogel

Melanie Vogel ist Geschäftsführerin der AoN Agentur ohne Namen GmbH (www.agenturohnenamen.de). Die Agentur ist Initiatorin des Messe-Kongresses women&work, Deutschlands größtem Messe-Kongress für Frauen. Hier trafen 2011 erstmals karriereorientierte Besucherinnen auf 60 Unternehmen aus der deutschen Wirtschaft. Vortermionierte Vier-

Augen-Gespräche, Kontakte am Messestand und ein umfangreiches Kongress-Programm halfen beim persönlichen Netzwerken und bei der Karriereplanung. Die women&work findet am 5. Mai 2012 mit über 80 Top-Unternehmen unter der Schirmherrschaft von Ursula von der Leyen zum zweiten Mal in Bonn statt.

Melanie Vogel ist zertifizierte DISG® -Trainerin und Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln.
www.womenandwork.de

Über Claudia Kimich

Claudia Kimich ist freie Trainerin und systemischer Coach für Vertrieb, Preisverhandlung, Kundenorientierung, Präsentation und Konfliktmanagement. Im Einzelcoaching hilft sie bei Eigenmarketing, Selbstmanagement, Zielfindung und Neuorientierung sowie Gehalts-, Honorar- und Preisverhandlungen. Ihr Erfolgsrezept liegt in ihrer professionellen und authentischen Art, gewürzt mit Kreativität und klar strukturierter, geradliniger Vorgehensweise. Bei ihr wird keine Minute verschwendet – die Diplom Informatikerin kommt sofort auf den Punkt. Ihr Buch "Um Geld verhandeln" ist im September 2010 beim Beck Verlag erschienen.

Wer Claudia Kimich live erleben möchte, hat dazu am 5. Mai 2012 auf der women&work in ihrem Workshop „Gehalts-Honorar- und Preisverhandlungen – Jonglieren mit dem eigenen Wert und Anderem“ die Möglichkeit.
www.kimich.de

Portrait

Auf der women&work, Deutschlands größtem Messe-Kongress für Frauen, treffen karriereorientierte Frauen das Who-is-Who der deutschen Unternehmen. Vortermionierte Vier-Augen-Gespräche, spannende Kontakte am Messestand und ein umfangreiches Kongress-Programm helfen den Besucherinnen beim persönlichen Networking und bei der erfolgreichen Karriereplanung.

News-ID: 597164 • Views: 172 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/597164/So-wird-aus-guten-Vorsatzen-Wirklichkeit.html>