



FIT FOR LIFE @ WORK

Nicht nur reden, sondern tun

Mit dem neuen Jahr kommen die guten Vorsätze. „Ich mache heuer mehr Umsatz. Ich bin freundlicher zu meinen Kunden und Kollegen. Ich habe meine Zeiteinteilung besser im Griff.“ Was auch immer es ist – Richard Windischbacher, systemischer Coach und Trainer, weiß in der *tip*-Schulung *fit for life @work*, wie aus dem Vorsatz ein realisierbares Ziel wird.

DEN VORSATZ VERSCHRIFTLICHEN

„Vorsätze sind wie Ziele – und diese muss man verschriftlichen, damit sie Wirklichkeit werden“, sagt Richard Windischbacher. Dabei spricht er von SMERZ-Zielen – sie sind spezifizierbar, messbar, erreichbar, realisierbar und zeitlich begrenzt. Sie sollen aktiv im Präsens formuliert und mit Hand, Stift und Buch notiert werden. „Alles, was der Mensch haptisch macht, merkt er sich besser“, weiß Windischbacher. Für das Jahr empfiehlt er ein großes und ein kleines Ziel. Denn weniger ist mehr.

DAS ZIEL VISUALISIEREN

Um das Ziel zu konkretisieren, kann man es auch visualisieren. Einerseits gedanklich, andererseits faktisch.

- Die gedankliche Visualisierung ähnelt jener von Sportlern, etwa von Skifahrern, die sich den Platz auf dem Stockerl schon vor dem Start vorstellen. „Bevor Sie den Computer einschalten oder in der Pause, denken Sie daran, wie Ihr Ziel sich anfühlt, wie es schmeckt, wie das Umfeld darauf reagiert, wem es Freude bereitet und wem nicht“, rät Windischbacher. So wird es immer konkreter.
- Die faktische Visualisierung funktioniert mit einem Vision Board. Einem Blatt Papier. „Nehmen Sie Zitate, Schnipsel aus Magazinen, Ausgedrucktes aus dem Netz, Fotos etc. und kleben Sie diese auf das Papier, bis das Ziel so aussieht, wie es aussehen soll“, sagt Windischbacher. Um es täglich vor sich zu haben, kann man das Board aufhängen oder – sollte der Inhalt zu persönlich sein – fotografieren und auf dem Smartphone oder Computer abrufbar haben. „So weiß ich immer – da will ich hin.“

DEN FORTSCHRITT GESTALTEN

Steht das Ziel, gilt es, von der Vorstellung ins Tun zu kommen. „Definieren Sie täglich eine Zeit, um sich Ihrem Ziel zu widmen“, rät Windischbacher. Dafür blockieren Sie in Ihrem Kalender jenen Zeitrahmen, den Sie haben. Das können zehn Minuten sein oder drei Stunden. „Wichtig ist, dass Sie täglich daran arbeiten und sich damit auseinandersetzen“. Und wenn einmal die Zeit nicht reicht? „Dann müssen Sie sich verzeihen und am nächsten Tag weitermachen“, sagt der Experte. Auch positives Denken unterstützt den Fortschritt.

- Windischbachers Ninja-Tipp: Am Abend drei bis fünf Minuten über das Ziel reflektieren: Was habe ich heute für mein Ziel getan?

Was ist Positives für mein Ziel passiert? Was habe ich dazu beigetragen? „Pflegen Sie kein schlechtes Gewissen, sondern positives Denken. Nur so lernen Sie und entwickeln sich weiter.“

Nutzen Sie gleichzeitig externe Unterstützung zur Zielerreichung. „Erzählen Sie vertrauten Personen von Ihrem Ziel und fordern Sie sie auf, Sie ab und an daran zu erinnern“, erklärt der Trainer seinen Ninja-Tipp. „Diese Menschen helfen, den Blickwinkel zu verändern und den Blick für das Ziel zu schärfen.“ Sie fragen ab und an nach dem Zielzustand und hören im besten Fall manchmal einfach nur zu. Vor allem wenn es Schwierigkeiten gibt.

DEN RÜCKSCHRITT NUTZEN

Der Mensch benötigt zwischen 66 und 99 Tagen, um eine neue Routine zu verankern. „Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Ziel“, sagt Windischbacher. Scheint ein Weiterkommen unmöglich, sollte man den Point of no return seines Ziels definieren, um es in der Folge zu verändern. „Nehmen Sie sich an diesem Punkt aus der täglichen Routine heraus. Fahren Sie weg, reflektieren Sie – ohne Handy oder Laptop –, um sich zu sortieren“, rät Windischbacher. „Fokussieren Sie auf das Problem, indem Sie einen klassischen Wecker stellen oder eine Sanduhr, sich 15 Minuten hinsetzen und Ihre Gedanken aufschreiben. Wie könnte eine neue Lösung aussehen? Entscheiden Sie sich für ein neues Ziel und legen Sie los.“

TIPPS VOM EXPERTEN



Foto: LNW Tourism Board

Richard Windischbacher war im In- und Ausland im Tourismus tätig – von der Küche bis zur Direktion. Zwischen 2008 und 2018 leitete er die Grazer Tourismusinformation und agierte als Chairperson von European Cities Marketing. Seit 2016 ist er als systemischer Coach und Trainer selbstständig. Sein Vorsatz für 2020 lautet: „Mehr für meine Kunden tun, als sie erwarten.“ www.windischbacher.com