



www.unbeschwert-schlank.ch

Ziele setzen und kontrollieren

Der Start in ein neues Projekt ist oftmals von einer starken Motivation begleitet. Anfängliche Hürden werden voller Energie gemeistert. Doch schon nach kurzer Zeit geht die Luft aus. Es fehlt an Orientierung. Dabei gilt:

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt“

Gotthold Ephraim Lessing

Ziele definieren:

In diesem Dokument möchte ich Dir ein paar von meinen Gedanken zum Thema „Ziele“ mit auf den Weg geben. Vielleicht hast Du selber auch erfolgreiche Strategien, die Du mit anderen Teilnehmern teilen möchtest? Dann freuen wir uns auf Deine Ideen (beratung@unbeschwert-schlank.ch)

Häufig passiert es, dass Ziele nur verschwommen im Kopf herumgeistern. Ganz ohne klares und eindeutiges Bild. Am Anfang einer Handlung steht immer der Gedanke. Umso präziser dieser Gedanke, desto klarer, kraftvoller und präziser wird auch Deine Handlung ausfallen. Ein klar definiertes Ziel muss her!

Eine bewährte Zieldefinition beinhaltet die folgenden drei Eckpfeiler:

1. Zeitlich begrenzt
2. Messbar/kontrollierbar
3. Realistisch/erreichbar

Zeitlich begrenzt:

Setze Dir Deine Ziele zeitlich begrenzt! Das verhindert, dass Du sie aus den Augen verlierst oder aus angepeilten Wochen plötzlich Monate und Jahre werden.

Messbar/kontrollierbar:

Dein Ziel sollte messbar und damit kontrollierbar sein. Es nützt Dir nicht viel, wenn Du Dir vornimmst, innerhalb von 18 Wochen (=zeitlich begrenzt) abzunehmen und in Form zu kommen (kein messbarer Wert und rein subjektiv). Eine solche Formulierung ist viel zu schwammig. Dein Unterbewusstsein kann mit solch unpräzisen Gedanken und Bildern

nicht viel anfangen. Umso genauer Deine Vorstellung vom Endziel ist, desto klarer und strukturierter Deine Handlung. Versuche ein Gefühl für Dein Ziel zu bekommen und es zu verinnerlichen.

Ein Ziel ohne messbare Kontrolle ist wie eine Reise ohne Ankunftsort.

Realistisch:

Unrealistisch formulierte Ziele, die kaum zu erreichen sind, führen unter gewissen Perspektiven schnell zu Frust. Sie helfen dem inneren Schweinehund und liefern mehr Gründe zum Aufhören, als zum Weitermachen.

Hingegen fühlt es sich einfach nur berauschend an, wenn Du Deine Ziele machbar formulierst und sie auch erreichst! Schritt für Schritt kannst Du Dich damit zu immer höheren Projekten emporschwingen.

Träumereien:

Trotzdem möchte ich die Wichtigkeit von grossen Träumen hier speziell erwähnen. Denn sie haben nebst all dem Realismus auch ihre wichtige und zentrale Aufgabe im Ganzen.

Nichts treibt unsere Motivation besser an, als ein grosser Traum, ein „Think Big“, der Dir bereits schon bei der blossen Vorstellung, diesen Wunsch einmal zu erreichen, schon die Gänsehaut auf dem Rücken spriessen lässt.

Genau solche Träume können das Blut kochen und die Inspiration tanzen lassen. Ich halte sie für unbedingt wichtig! Im grossen Stil zu Denken und zu Träumen ist mehr als willkommen! Jedoch sollten Träume und Wünsche nicht mit Zielen verwechselt werden. Es gilt zu unterscheiden welche Ziele Du erreichen willst und wirst (!!)...und welche Wünsche und Träume Du Dir nach dem Erreichen dieser Ziele für weitere Inspiration offen lässt.

Nehme für Dich das Beste aus diesen zwei Welten (Realismus und Träumerei) heraus. Formuliere Deine Ziele machbar und erreiche sie, um für Dich über die Zeit so viele positive Erfahrungen anzusammeln, dass Dich die Motivation eines Tages vielleicht sogar bis zu Deinen Träumen begleitet! Never give up!!

Aber sei Dir auch gewiss: Wenn Du deine Träume alle erreichen würdest, hättest du keine Träume mehr. Lasse Dich nicht frustrieren von Deinen Träumen. Solange sie Dir Kraft geben, ist alles im Lot und Du auf dem richtigen Weg.

Etappenziele

Der Weg bis zu einem befriedigendem Endresultat kann je nach Ziel ziemlich lange sein. Es ist wichtig, dass Du Dir deshalb auf dem Weg dorthin verschiedene Etappenziele setzt. Das Erreichen solcher Etappenziele motiviert ungemein, schüttet positive Hormone und Botenstoffe aus und stärkt Dich und Dein Selbstwertgefühl. Jede positive Erfahrung wird Dich beflügeln um weiter zu machen! Vergiss das nie, wenn Du Dir Ziele setzt. Sie müssen genug hoch gesetzt werden, um Dich stolz zu machen und genug machbar, um sie auch tatsächlich mit dem nötigen Einsatz zu erreichen.

Setze Dir deshalb das erste Etappenziel in Deiner Diät bewusst zeitnah und noch eher einfach erreichbar. Rolle das Feld von hinten auf und hole Dir am Anfang die erste Bestätigung über Etappenziele, die Du wirklich schaffen kannst und wirst. Es ist wichtig, hier ein Gefühl von Erfolg zu erlangen. Du kannst danach Schritt für Schritt Deine Ziele offensiver gestalten.

Am Anfang unseres Onlineprogramms könnte so ein Etappenziel zum Beispiel sein, dass Du in den ersten 14 Tagen (=zeitlich begrenzt) die neue Ernährungsstrategie an mindestens 10 Tagen (= messbar und hoffentlich realistisch) befolgst. Abweichungen erlaubst Du Dir nur an 4 Tagen in den kommenden zwei Wochen. Das wäre zum Beispiel eine von vielen Herangehensweise. Finde die für Dich Richtige.

Du musst noch nicht unbedingt die grossen Gewichtsziele setzen. Besser ist es, einfach mal zu starten, Dir vorzunehmen die Aufgaben im Onlineprogramm umzusetzen und damit die ersten positiven Erfahrungen zu sammeln.

Aus diesen Erfahrungen gewinnst Du auch die Erkenntnis, wie gut Dein Körper auf die Umstellung reagiert und bekommst ein Gefühl dafür, wie Du weitere Ziele sinnvoll und realistisch formulieren könntest. Dabei gilt, Dein eigenes Tempo zu finden, das ein Resultat Deiner Einsatzbereitschaft, Genetik und Ausgangslage ist. Vergleiche Dich dabei nicht mit Anderen. Du bist Du! Und Du bist gut wie Du bist!

Nach dem Erreichen von mehreren Etappenziele wirst Du eines Tages bemerken, dass Du eigentlich gar nicht mehr weit weg bist von Deinem klar definierten Endziel. Du solltest Dich gar nicht allzu stark darauf konzentrieren, sondern einfach die Etappenziele stetig erreichen. Dann ist das Endziel nur noch reine Formsache.

Welche Kontrollen haben sich bewährt?

- a) Vorher/Nachher Fotos
- b) Waage
- c) Massband/Umfänge/Kleidergrössen
- d) Körperfett-Kalipser

Vorher/Nachher Fotos

Wie im Video angesprochen, ist es wichtig, dass Du Dir Deine Ausgangslage ganz bewusst machst. Eine Reise besteht aus einem Start, einem Weg und einem Ziel. Es stellt sich die Frage "wo stehe ich und wo möchte ich hin".

Ohne Bewusstsein wo Du startest, macht es wenig Sinn, Dir Gedanken über die Reise oder das Ziel zu machen.

Eine sehr gute Möglichkeit, Deine Ausgangslage aufs Papier zu bringen und visuell zu verinnerlichen, ist ein Vorher Foto. Was Du damit in der ersten Aufgabe dieses Onlineprogramms machen kannst, erfährst Du gleich noch.

In der Zwischenzeit ein weiterer Grund für Vorher-Fotos:

Da Du Dich sehr wahrscheinlich täglich im Spiegel siehst, nimmst Du die stetigen Fortschritte bei der Gewichtsabnahme phasenweise wenig wahr. Gerade in Zeiten der Gewichtsstagnation denken wir schnell, es passiert nichts mehr. Dabei kann sich das Spiegelbild auch dann gut verändern, wenn die Waage mal eine Zeit lang keinen Gewichtssprung zeigt.

Nach einem Blick auf die Vorher Fotos und einem Vergleich von momentanen Aufnahmen mit dem selben Licht, am selben Ort, sieht die ganze Sache meistens doch deutlicher aus, als die Waage einem verklickern möchte. Das sind besonders wertvolle und motivierende Momente. Nutze sie für Deine Abnahme!

Waage

Bei einer Ernährungsumstellung kann der Wasserhaushalt im Körper schonmal verrückt spielen. Dieser hängt von so vielen verschiedenen Faktoren ab, dass das Körpergewicht gut und gerne 1-2kg schwanken kann von einem Tag auf den Anderen.

Aus diesem Grund schlage ich vor, dass Du Dich am Anfang Deines Projektes täglich wiegst: Morgens auf nüchternen Magen nach dem Toilettengang.

Diese Tageswerte kannst Du in einer Tabelle festhalten. Von gelegentlichen Schwankungen solltest Du Dich nicht unterkriegen lassen. Rechne jede Woche Deinen Durchschnittswert aus (Die 7 Tageswerte geteilt durch 7) und vergleiche diesen Durchschnittswert zur Vorwoche. Dieser Durchschnittswert ist Dein aktuelles Gewicht, das Dir die bestmögliche Kontrolle gibt und das verwässern durch die Schwankungen abdämpft.

Massband/Umfänge/Kleidergrösse

Auch diese drei Kontrollen eignen sich prima um Fortschritte festzuhalten. Sie können auch gut in eine Zieldefinition eingebunden werden. Es ist nicht notwendig, dass Du unbedingt den Gewichtsverlust als primäres Ziel definierst. Genauso gut kannst Du Dir vornehmen, innerhalb von 10 Wochen in die nächst kleinere Kleidergrösse zu passen. Auch dies ist messbar/kontrollierbar/zeitlich begrenzt und je nach Einsatzbereitschaft realistisch.

Das Massband kann ebenso ein sehr nützliches Kontrollinstrument sein.

Körperfett-Calipser

Der Körperfettmesser ist eine weitere Idee, die ich hier kurz erläutern möchte. Mittels sogenannter Fettzange oder Calipser (erhältlich in vielen Apotheken, aber auch günstig in diversen Internetshops) kannst Du Deinen Körperfettwert relativ einfach ermitteln. Die Werte eines Calipsers sind um einiges genauer als die Werte einer Körperfettwaage. Von diesen halte ich nicht besonders viel. Wenn überhaupt, zeigen solche Waagen höchstens eine Tendenz an. Ich würde mich nicht auf die Körperfettwaagen verlassen wollen.

Der Körperfettwert wird in Prozenten errechnet mittels den Kalipser-Messwerten. Du kannst damit jederzeit ermitteln, wieviele Kilogramm Deines Körpers aktuell aus (Unterhaut)Fettgewebe bestehen und wieviele aus Knochen, Wasser, Muskeln etc.

Deine ersten Aufgaben im Onlineprogramm

So – Zeit um ins TUN zu kommen. Kommen wir zur Praxis und zu Deinen ersten Aufgaben im Programm:

- 1) Mache ein Vorher-Foto zum Festhalten Deiner Ausgangslage
- 2) Setze Dir die ersten Ziele für die nächsten 2 Wochen
- 3) Mache Dir klar, was Dein Endziel sein soll

Um Deinen Fokus auf das Projekt weiter zu steigern und Deinen inneren Schweinehund zu schwächen, möchte ich Dir im folgenden noch eine Mentaltrainingstechnik zur Hand geben. Sie mag sich am Anfang etwas albern anfühlen bei der Durchführung - aber gerade wenn Du zu den Leuten gehörst, die schnell mal ein Vorhaben aufgeben, möchte ich sie Dir ganz besonders ans Herz legen. Gebe der Sache doch einfach mal 2 Wochen eine Chance (= ebenfalls ein schönes Ziel zum definieren) und schaue wohin Dich das führen kann!

Pakt vor dem Spiegel

Wem kann man heute überhaupt noch vertrauen – wenn nicht sich selbst? Wieviel Wert hat ein Versprechen, das Du Dir gegenüber selber gibst? Haust Du dich selber gerne in die Pfanne und belügst Du Dich – oder beweist Du Dir selbst, dass Du Dir vertrauen kannst (=Selbstvertrauen!).

Aufgabe früh morgens:

Stehe morgens vor den Spiegel und betrachte Dich. Schau Dir dabei zunehmend tief in die Augen und beginne, ein Versprechen für den Tag zu formulieren. Sage Dir deutlich in Deinen eigenen Worten die definierten Ziele vor. Schliesse ein Pakt mit Deinem Spiegelbild, dass Du heute alles dafür Nötige tun wirst, um diesen Zielen gerecht zu werden. Verspreche es Dir. Schliesse ein Pakt.

Bedenke dabei: Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht. Das gilt auch für dich selbst und Dein Selbstvertrauen. Vergiss was früher einmal war. Wir beginnen bei Null. Morgen früh, mit dem ersten Pakt. Verspreche Dir das, was für Dein Ziel nötig ist. Bleibe auch hier im machbaren Rahmen.

Aufgabe abends:

Nach Deinem langen Tag planst Du wiederum ein Rendezvous mit Deinem Spiegelbild ein. Du schaust Dir erneut tief in die Augen und gibst Dir selber eine Rückmeldung, wie der Tag gelaufen ist. Hast Du Dein Versprechen eingehalten in allen Belangen? Wenn ja, dann lobe Dich auch gerne dafür, sei stolz darauf und spüre das mächtige Schulterklopfen, dass durch angebrachte Eigenliebe entstehen kann. Solltest Du ein Teil Deines Versprechens nicht erfüllt haben, dann entschuldige Dich aufrichtig dafür bei Dir selbst. Du hast Dich in dem Fall selbst in die Pfanne gehauen – das ist eine Entschuldigung wert, oder? Schliesse dann aber wieder Frieden mit Dir und verspreche Dir gegenüber, dass Du es morgen besser machst. Unnötig zu erwähnen, dass Du Dir selbst gegenüber einige Tage wieder positivere Erfahrungen beschreiben solltest, um Dein eigenes Vertrauen in Dich (das Selbstvertrauen) wieder zu stärken. Am Besten also, Du lässt es gar nicht so weit kommen :o)

So, ich hoffe ich konnte Dir ein paar Anregungen liefern zum Thema "Ziele setzen" und hoffe, dass Du das Online Programm mit einer klaren Zieldefinition startest.

Damit bist du bereit für den ersten Schritt und verzichtest damit auf einen der häufigsten Fehlern, die in einer Diät gemacht werden. Der erste Schritt ist damit getan. Ich wünsche Dir eine berauschende Reise und

viel Erfolg!

Dein Roger