



Lern-Tipp 7

«Wie genau setze ich Lern-Ziele, die ich erreichen kann?»

1. positiv formuliert

Sehr oft wissen die Leute nur, was sie nicht wollen. Ich will nicht mehr rauchen, nicht so nervös sein, nicht so viele Fehler machen, mich nicht so leicht ablenken lassen. Das **Unterbewusstsein** kommt nicht darum, bei so einem Ziel eben gerade ständig an das Unerwünschte zu denken. Versuche einmal, eine Minute nicht an eine schwarze Katze zu denken. Alles andere ist erlaubt, ein schwarzer Hund oder eine weiße Katze. Oder spüre nicht deine linke Zehe. Es wird dir kaum gelingen!

Also **umformulieren**: Ich will frische Luft in den Lungen, ich bin locker, ich spiele richtig, ich konzentriere mich auf eine Sache etc.

Beachte: Auch Wendungen wie fehlerfrei, mühelos, mit weniger Anstrengung, ohne Stress, unreine Töne, etwas vermeiden etc. sind negativ formuliert, da sie die Worte «Fehler und Mühe» etc. enthalten, oder eine **Abwesenheit** von etwas beschreiben. Ja selbst «entspannt» wird besser durch «ruhig» oder «locker» ersetzt, da ja das unerwünschte Wort Spannung mitklingt. Manchmal ist das Ziel zwar zunächst positiv formuliert; z.B. ich möchte **leichter** lernen, doch wenn ich nachfrage, wie sich so ein Ziel denn **anfühlt**, heisst es dann etwa: «nicht so ein Druck auf dem Magen»! Was willst du dann an Stelle des Drucks? Das ist dann genau, der Punkt, wo die Lernenden merken, dass das neue Lernen beginnt, wenn sie suchen müssen, was sie eigentlich wollen, z.B. ein Wärmegefühl, eine Strömung im Magen.

Übung:

Stell dir vor, ein grünes Kaninchen, einen dreieckigen Chinesen, einen jähzornigen Kühlschranks. Es werden dabei selten benutzte Hirnbereiche aktiviert.

2. aktiv

Die Lernenden tun selber etwas, um das Ziel zu erreichen. Also nicht: es geht mir gut, diese Stelle gelingt mir, das wäre so ein Hoffen auf das Schicksal, ohne selbst etwas dazu beizutragen. Also: Ich übe diese Stelle und in einer Woche kann ich das Stück.

3. klar

Das heisst kurz und in einfachen Worten formuliert. Anstatt: «Die Synronisierung zwischen meinem beruflichen Engagement und meinem privaten Sozialverhalten möchte ich durch primär ausserpsychologische Faktoren optimieren».

Also: «Ich geniesse meine Freizeit».

4. begeisternd, motiviert

Oft höre ich Ziele wie «ich möchte irgendwie ein bisschen besser lernen» oder «Ich möchte versuchen auf eine Art etwas zu verändern». Dagegen: «ich spiele prima», «ab heute beginnt ein neues Leben!» Fragwürdig sind Sätze mit «**versuchen**», da sie den **Misserfolg** mit einschliessen. Ich versuche, «versuchen» zu vermeiden. Wie tönen für sie die folgenden Sätze: «Ich möchte mehr Power haben» Ich möchte... ist eher schwach. Ich **will** mehr Power haben! (ist zwar stärker, aber wollen tun wir noch Vieles) «ich habe mehr Power» (etwas stört, wie viel mehr? 1 Gramm?) «Ich habe Power» oder gar «Power!!!», «Ich bin kraftvoll!»

Übung:

Setzen sie sich jetzt gleich ein klares, erreichbares Ziel!

Quellenangabe: bearbeiteter Auszug aus: Lernen mit Kinesiologie und NLP, J. Hochweber

Ich, _____ (Name)
coache (trainiere) mich selber!

Mein nächstes Ziel ist:
(beruflich, persönlich, gesundheitlich etc.)

Ich erreiche ich bis zum.....(Datum), dass ich...

(was erreichen will?)

Ich erkenne die Veränderung daran, dass ich

(ich spüre es, ich merke mir, ich sehe, dass...)

dass sie **Anderen** (Kollegen, Freunde)

(meinen Kollegen etwas auffällt, sie bemerken es, sie spüren es, sie sehen, dass ich...)

Ich **anerkenne** und **belohne** mich dafür mit:

(einem Kinobesuch, einer Megaparty, spezielle Kleider, feines Essen, etc.)

Mein erster Schritt zum Ziel beginnt mit:

(Klarer Bezug zum obigen Ziel, es soll ein Teilschritt sein!)

Datum..... Unterschrift.....

WARNUNG: Das Befolgen dieser Anleitungen kann zu einer dramatischen Veränderung ihrer gewohnten Lebenssituation führen!