

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo,

schön, dass du wieder dabei bist!

Gestern hast du drei Ziele formuliert und am Ende habe ich schon angekündigt, dass es bei den Zielen nicht nur auf das Ziel selbst ankommt, sondern auch auf die Wege dorthin.

Als Glückstraining kannst du dich also nun fragen: Wie kann ich auch auf dem Weg zum Ziel eine gute Zeit haben? Wie kann ich mein Ziel erreichen – und dabei jede Menge Spaß haben? Was kann ich tun, um mir die Arbeit und die Anstrengung zu versüßen?

Dazu ein anschauliches Beispiel: Wenn du eine lange Autofahrt nach Berlin vor dir hast, um dort einen wichtigen Vortrag zu halten und Kontakte zu knüpfen (=Ziel), dann kannst du dich fragen: Wie kann ich eine möglichst tolle Fahrt dorthin haben? Hier ein paar Ideen dazu: Hörbuch hören; über Headset Freunde anrufen; neue Musik entdecken; Konzentrationsfähigkeit trainieren; etwas leckeres Essen oder Trinken (Augen auf die Straße!); nachts fahren und die freien Autobahnen genießen; die Sonne und das Wetter genießen.

Ein zweites Beispiel: Wenn du für eine Prüfung lernst, kannst du dich z.B. auf eine sonnige Wiese setzen; gute Musik hören, die dir beim Fokussieren hilft; mit deiner besten Freundin zusammen lernen; mit Bildern und Videos lernen, weil du so mehr Spaß am Lernen hast; dich auf dein Lieblingsthema konzentrieren, weil dich das auch „privat“ interessiert.

Für dieses „Wege-Training“ kannst du entweder deine Ziele von der letzten Übung oben nehmen – oder deine Antworten einfach auf alle deine Ziele beziehen, die dir spontan in den Sinn kommen. Manchmal findet man bei gewissen Zielen eine viel hilfreichere Antwort als bei anderen. Dann konzentriere dich einfach auf diejenigen Ziele, bei denen du innerlich spürst, dass dich eine Verschönerung des Weges wirklich weiterbringen könnte.

Lad dir die **Ausfüllvorlage 5** herunter, in der du deine Ziele eintragen kannst und unter jedem Ziel genug Platz hast, um dir zu überlegen, wie du auf dem Weg dorthin eine möglichst gute Zeit haben kannst.

Dabei wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg – wir lesen uns dann morgen wieder!

Hendrik Wahler

