

Modul 5 - Standortbestimmung und schrittweise Ziele setzen

Herzlichen Glückwunsch! Du bist in der Halbzeit angelangt und diese Woche möchte ich einerseits nutzen für eine erneute kurze Bestandesaufnahme und auf der anderen Seite für die Einführung einer neuen sehr effektiven Übung: dem Drangsurfen.

1. Standortbestimmung

Nimm den Artikel von Woche 1 und deine Notizen noch einmal hervor und suche dir deine drei notierten Werte heraus. Sind sie für dich noch stimmig? Vielleicht wiederholst du die komplette Übung von Woche eins noch einmal und setzt deine Werte mit dem Wissen, den Erfahrungen und deinem Gefühl von heute nochmal neu. Schreibe nun deine drei aktualisierten Werte noch einmal in Reihenfolge ihrer Priorität auf.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Was hat sich in den letzten vier Wochen in Bezug auf dein emotionales Essverhalten verändert? Kannst du bereit eine Tendenz feststellen?

.....

.....

.....

.....

Welchen Fokus möchtest du für die kommenden vier Wochen setzen?

.....

.....

.....

.....

2. Sich sinnvolle Ziele setzen in 5 Schritten

Vielleicht erscheint es dir etwas ungewöhnlich, dass wir erst in der Mitte des Programmes beginnen Ziele zu setzen. In meinem dreimonatigen Coaching Programm „erreiche dein Ziel – jetzt!“ fokussiere ich sehr früh drei Ziele, die dann engmaschig evaluiert und gegebenenfalls angepasst werden. Warum verfare ich hier anders? Ganz einfach: dich von emotionalem Essen zu lösen kann zwar ein sehr gutes Ziel sein und wird bei dir auch im Vordergrund stehen, wenn du dieses Programm durchläufst: Es ist erreichbar, man kann es gut evaluieren, in Teilschritte unterteilen und so weiter. Und doch wird es nicht dieses Ziel sein, dass dich weiterbringt, sondern ein anderer Weg, den du kennen lernen und vor allem üben musst. Deswegen lege ich den Fokus in den ersten Wochen auf deine Werte und die Achtsamkeit, bevor du an die tatsächliche Zielformulierung gehen kannst. Denn im Hier und Jetzt kannst du entsprechend deinen Werten handeln, achtsam sein und dich in Akzeptanz üben. Ziele betreffen die Zukunft und wenn sie übereinstimmen mit dem Handeln nach deinen Werten, wirst du sie automatisch erreichen. Ausserdem hast du schon einige Möglichkeiten kennen gelernt, wie du in Umsetzung deiner Werte kommen kannst.

Trotzdem zu diesem Zeitpunkt Ziele zu setzen steht dazu in keinem Widerspruch. Wenn du in den vergangenen Wochen schon viel geübt hast, wirst du den Fokus im Hier und Jetzt nicht verlieren, auch wenn du dich deinen Zielen widmest, die in der Zukunft liegen. Du hast bereits eine gute Grundlage für deinen inneren Beobachter geschaffen, so dass der innere Denker dir nun helfen kann, derjenige Mensch zu werden, der du sein möchtest.

Los geht's!

Für diesen Schritt empfehle ich dir wieder dein Notizbuch oder zumindest ein separates Blatt.

1. Schritt: die eigenen Werte zusammenfassen

Fertige eine schriftliche Kurzbeschreibung des Lebensbereiches und der Werte an, die du in deinem Leben immer mehr integrieren möchtest

Zum Beispiel: Im Bereich „Emotionen und Fühlen“ ist es mir wichtig, achtsam, mitfühlend und selbstbestimmt zu sein.

2. Schritt: sich unmittelbare Ziele setzen

Stelle dir die Frage: „*Welches ist die kleinste, leichteste Sache, die ich heute tun kann und die im Einklang mit diesen Werten ist?*“

Beim Setzen von Zielen ist es sehr wichtig, ganz genau zu bestimmen, was du tun willst. Was machst du wann, wo und wie? Zum Beispiel: „Ich setze mich zum Frühstück an den

Tisch und lege vorher das Handy weg, damit ich mich ganz auf das Essen konzentrieren kann“ ist besser als „Ab sofort esse ich achtsamer.“

3. Schritt: sich kurzfristige Ziele setzen

Stelle dir nun die Frage: *„Welche kleinen Dinge, die mit diesen Werten im Einklang stehen, kann ich in den nächsten Tagen und Wochen tun?“*

Sei auch hier so präzise wie möglich. In Bezug auf dein emotionales Essen kann ein Ziel sein: *„Ich plane mir in jeder Mittagspause 10 Minuten ein, um eine Übung des Coaching Programmes zu praktizieren.“* Es ist wichtig, dass du dir die Ziele aufschreibst und sie bereithältst, damit du sie nicht vergisst, bevor sie zur Gewohnheit werden.

4. Schritt: sich mittelfristige Ziele setzen

Die nächste Frage lautet: *„Welche grösseren Herausforderung, die mich in die von mir gewünschte Richtung bringen, kann ich mich für die nächsten Wochen und Monate stellen?“*

Ich wiederhole mich gerne: Sei präzise und möglichst genau in deiner Formulierung. Das können zum Beispiel folgende Massnahmen sein: *„Damit ich mehr Ruhe und Entspannung in mein Leben bringen kann, melde ich mich zu einem Yogakurs an, den ich zweimal pro Woche besuche.“* Oder: *„Um mich gesünder zu ernähren, erstelle ich jeweils am Sonntag einen Wochenplan mit Einkaufsliste, damit ich unter der Woche genügend Vorräte habe um mich gut zu versorgen.“*

5. Schritt: sich langfristige Ziele setzen

Frage dich nun: *„Welchen grösseren Herausforderungen, die mich in die von mir gewünschte Richtung voranbringen kann, kann ich mir für die nächsten Jahre stellen?“*

Hier kannst du ruhig etwas grossspuriger denken und formulieren. Was möchtest du in den nächsten Jahren erreichen? Wo möchtest du in drei Jahren stehen? Langfristige Ziele können alles einschliessen und weisen dir deinen langfristigen Weg. Es ist ein Ziel, dass du erreichen wirst, wenn du nach deinen Werten und mit deinen kurz- und mittelfristigen Zielen dein Leben gestaltest. Diese Frage können viele meiner Klientinnen nicht klar definieren. Oft kommt die Antwort: *„Ich bin selbstbewusster“* oder *„Ich fühle mich wohl in meinem Körper.“* Bleib präzise! Wenn du daran denkst, dass du dich von deinem emotionalen Essen soweit befreit hast, dass es dich nicht mehr massgeblich beeinflusst – was würdest du dann tun? Oder anders gefragt: was kommt aktuell nicht in Umsetzung, weil dich das Thema emotionales Essen so in Anspruch nimmt? Wolltest du schon lange eine Zusatzausbildung machen? Deine Arbeitsstelle wechseln? Einen Partner finden? Auf eine Pilgerreise gehen?

Dieser fünfte Schritt ist wirklich eine Herausforderung und du wirst merken, dass langfristige Ziele sofort wieder unmittelbare, kurz- und mittelfristige Ziele nach sich ziehen. Da kann man sich ganz schön verlieren – oder eben wirklich einen Fokus setzen für dein Leben, das es dir ermöglicht, der Mensch zu sein, der du sein möchtest.

Genau zu diesem Zeitpunkt kann es wieder sinnvoll sein, dir einen Austauschpartner zu suchen, der dir Inspiration und aber auch ehrliche Rückmeldung gibt, wenn du drohst dich zu verzetteln.

3. Praxis

Und hier kommt deine Praxisübung der Woche: Die Yoga-Wechselatmung. Sie bewirkt eine Aktivierung der Lebensenergie und beruhigt gleichzeitig den Geist. Gerade beim heutigen Thema ist ein klarer Geist sehr hilfreich.

Wenn du diese Übung noch nicht kennst, kann sie sehr kompliziert wirken. Führe dann die ersten Durchgänge mit offenen Augen durch und lese jeweils die Anleitung dazu durch. Sobald du den Ablauf verinnerlicht hast, kannst du dazu gerne die Augen schliessen. Und du findest in den Downloads auch eine Audiodatei dazu.

Atemübung „Wechselatmung“

- Setz dich aufrecht und bequem auf einen Stuhl, ein Kissen oder eine Decke.
- Hebe die rechte Hand und schliesse mit den rechten Daumen das rechte Nasenloch. Der Zeigfinger ruht oberhalb der Nase zwischen deinen Augenbrauen.
- Atme vier Sekunden durch das linke Nasenloch tief ein
- Schliesse nun mit dem rechten Ringfinger auch das linke Nasenloch und halte den Atem für 4 Sekunden an.
- Löse nun den Daumen vom rechten Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch in 8 Sekunden vollständig aus
- Atme nun durch das rechte Nasenloch tief ein und schliesse mit dem Daumen das rechte Nasenloch und halte den Atem für 4 Sekunden an
- Löse dann den Ringfinger wieder und atme durch das linke Nasenloch aus.
- Links einatmen und den Zyklus von vorne beginnen
- 6 – 10 Mal wiederholen, bei Schwindel kurz pausieren