



## **Willkommen zum „Gleichgewicht“-Impuls vom 21. Januar 2012**

### **"Visionen – Die Kunst, Unsichtbares zu sehen!"**

Vor vielen Jahren hatte ich während meiner angestellten Tätigkeit einmal einen Chef, der hatte immer „Visionen“. Leider passten seine Art der Visionen nicht zu meiner Art zu arbeiten und diese umzusetzen (denn es waren natürlich immer seine Mitarbeiter, die seine Visionen umsetzen sollten und nie er selbst). Deshalb habe ich mich mit dem Begriff Visionen lange Zeit sehr schwer getan, und es waren für mich immer irgendwelche abgefahrenen, spinnerten Ideen, die in die Rubrik schwachsinnig einzuordnen sind.

Mittlerweile habe ich selbst in lichten Momenten auch gelegentlich Visionen die andere Menschen sicherlich in die Rubrik "verrückte Ideen" einordnen würden. Mir selbst allerdings geben diese Geistesblitze immer eine grobe Zielrichtung an, wo es in meinem Leben hingehen kann, auch wenn ich zu dem jeweiligen Zeitpunkt häufig noch nicht einmal im Geringsten weiss, wo der Zusammenhang zu meinem eigenen Leben ist. So zum Beispiel hatte ich vor einigen Jahren – als ich noch meilenweit davon entfernt war, dass dies auch nur annähernd in mein berufliches Konzept passen könnte - einmal die Vision, dass ich mit Coaching-Methoden arbeiten würde. Nun, heute arbeite ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Burnout-Lotsin mit eben genau diesen Methoden.

Deshalb bin ich dem irischen Schriftsteller Jonathan Swift sehr dankbar für sein Zitat, dass ich im Titel verwendet habe, mit dem er mir eben diesen oben geschilderten Zusammenhang verdeutlichte. Und so habe ich - seit ich im letzten Monat über „[Wünsche und Träume](#)“ geschrieben habe, nein eigentlich auch schon seit meinem Seminar im Schwäbischen, zu dem ich Ende November unterwegs war - nicht nur genügend Möglichkeiten, Aufforderungen und Anlässe bekommen, zu wünschen und zu träumen, sondern habe auch noch die eine oder andere Anregung kennengelernt, wie man diese auch physisch in sein Leben einladen kann.

### **„Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird es auch erreichen.“**

Benjamin Disraeli (1804-81), britischer Politiker und Schriftsteller

Wenn Sie ein „Visueller Typ“ sind, kann es Sie dabei unterstützen, eine Visions-Collage zu machen oder ein Visions-Mandala oder –Bild zu malen. Für alle Varianten benötigen Sie ein weißes Blatt Papier – so wie wir auch dieses neue, vor uns liegende Jahr 2012 als ein weißes Blatt Papier betrachten können, und es an uns liegt, unsere Visionen und Ziele darauf zu manifestieren.

In Vorbereitung zu dieser Visions-Bastelei kann es hilfreich sein, einen Spaziergang in der Natur zu machen, und sich durch diese inspirieren zu lassen. Ich zum Beispiel befrage immer meinen Lieblingsbaum im nahegelegenen Park, der mir sehr häufig seinen Trost oder einen liebevollen Hinweis zuflüstert.

Um Ihre Vision anschließend zu Papier zu bringen, benötigen Sie - je nachdem was Sie bevorzugen - für ein Bild oder Mandala viele verschiedenfarbige Stifte und für eine Collage eine Schere, Klebstoff und einen Stapel Zeitschriften, aus denen Sie alles ausschneiden, was zu Ihrer Vision passt.

Gegebenenfalls können Sie Ihr Kunstwerk auch mit einem Kalender beziehungsweise Fahrplan versehen, damit Sie besser „abhaken“ können, wenn Sie der "Haken-dran-Typ" sind.

### **„Visionen brauchen Fahrpläne.“**

wusste bereits Hilmar Kopper (\*1935), ehemaliger Vorstandssprecher Deutsche Bank AG.



Was überhaupt der Unterschied zwischen Wünschen und Träumen einerseits und Zielen und Visionen andererseits ist, darüber hatten wir auch schon in unserem letzten [WohlStand-Gespräch](#) kurz vor Weihnachten gesprochen. Für mich ist dies im Wesentlichen ein größerer Konkretisierungsgrad, der in der Betriebswirtschaft auch über die SMART-Formel dargestellt werden kann.

#### **Das heißt, Ziele sollten sein:**

- Spezifisch** - also nicht: „Ich möchte in diesem Jahr meine Kommunikation verbessern“ sondern,
- Messbar** - beispielsweise „Ich möchte in diesem Jahr zwölf Artikel schreiben und veröffentlichen,
- Attraktiv** - also „Ich möchte dabei Spaß haben und meinen Bekanntheitsgrad steigern“,
- Realistisch** - denn das Setzen unrealistischer Ziele demotiviert eher als dass es anspornt,
- Terminiert** - das heißt, zum Stichtag X (zum Beispiel dem Jahresende) ist eine Erfolgskontrolle möglich.

Denn durch das Setzen von messbaren und terminierten Zielen haben Sie nicht nur einen Fahrplan zum Erfolg, sondern auch eine klare Messlatte wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Die Frage aller Fragen wird dann:

Ist eine Sache/Handlungsoption mir bei der Erreichung meines Zieles dienlich oder nicht. So etwas entstresst enorm, denn dadurch sind Entscheidungen meist sehr schnell zu treffen.

Außerdem kann ich mir beispielsweise bei größeren Vorhaben zusätzlich zum „großen Endziel“ noch Meilensteine oder Zwischenziele setzen. Dadurch kann ich mich - wenn ich diese erreicht habe - zum Beispiel mit einem schönen Blumenstrauß oder einem Wellness-Tag belohnen – das schafft bereits unterwegs zum Ziel schon Erfolgserlebnisse und motiviert!

Andersherum ist es aber auch so, dass wenn Sie bereits bei einem Meilenstein festzustellen, diesen nicht erreicht zu haben, können Sie bis zum finalen Termin mit ergänzenden Maßnahmen eingreifen und diesen sehr wahrscheinlich doch noch erreichen.

Wichtig ist aber in jedem Fall, potenzielle Misserfolge oder das, was andere Menschen gerne Niederlage oder Scheitern nennen, für sich anders zu definieren. Beispielsweise wie Thomas Alva Edison: als Lernmöglichkeit und damit als Schritt auf dem Weg zum Ziel. So ein Verhalten haben wir alle ja bereits als Kind an den Tag gelegt, als es darum ging, Laufen zu lernen. Immer wieder sind wir nach dem Hinfallen aufgestanden und haben es erneut probiert!

Allerdings ist unser menschliches Hirn leider so gepolt, dass es bei der Frage „Wie komme ich dort [zu meinem Ziel] hin?“ leider zunächst mal in den bereits vorhandenen Gehirnwindungen und Synapsen nach Lösungsmöglichkeiten sucht. Was nicht besonders hilfreich ist, wenn Sie neue große und ungewöhnliche Ziele haben. Denn bekanntermaßen muss man, um neue Ziele zu erreichen, auch neue Wege gehen.

Und so war es für mich ein ganz wunder-voller Zufall, für den ich sehr dankbar bin, dass ich an Weihnachten die Methode „The one command“ (Das Eine Gebot) kennenlernen durfte, die sich nicht auf den Weg und das „Wie“ konzentriert, sondern auf das Ziel. Zwar hat sich mein großer Wunsch, den ich an diesem Tag platzierte, bisher noch nicht erfüllt. Allerdings wurde ich über Silvester, als ich diese Methode dazu anwendete, innerhalb von etwa zwanzig Sekunden von meinen Halsschmerzen befreit, die mich seit drei Tagen plagten.

Letzten Endes kommt man jedoch nicht an sein Ziel, weil man davon träumt oder darüber nachdenkt, sondern man erreicht es, weil man seinen Weg gegangen ist!

Und dabei weiß jeder Reisende, dass der Weg das Ziel ist. Dazu passend war übrigens der Spruch, der mich auf einem Plakat im Zimmer meines indischen Klosters begrüßte, in dem ich im letzten Jahr einen Urlaub verbrachte:



**Success is a journey, not a destination (Erfolg ist eine Reise, nicht dessen Ziel).**

Ganz deutlich wird dies auch am Jakobsweg: Wer nur pilgert, um nach Santiago de Compostella zu gelangen, der macht etwas falsch. Denn nach Santiago kommt man auch super-bequem im Flugzeug oder mit dem Auto. Wenn Sie jedoch wirklich pilgern wollen um des Pilgerns willen, sind Sie auf dem Jakobsweg genau richtig.

**„Oft liegt das Ziel nicht am Ende des Weges, sondern irgendwo an seinem Rand.“**

Ludwig Strauss (Schriftsteller, 1892-1953)

Denn wenn Sie sich wirklich darauf einlassen zu pilgern – im übertragenen Sinne, und für alle anderen Wege zu Ihren Zielen und Visionen im wörtlichen Sinne – Sie also mit offenen Augen und offenem Herzen unterwegs sind, warten unterwegs unzählige schöne Momente, tolle Erfahrungen und herzliche Begegnungen auf Sie.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen erlebnisreiche Wege zu lohnenden Zielen!

**Anleitung zur Methode „The one command“, die ich über Weihnachten kennen lernen durfte:**

**„Befehle Deinen Reichtum! Das Eine Gebot“ von Asara Lovejoy**

erschienen bei Books on Demand unter ISBN-10 3839161444

Besser geht es meines Erachtens allerdings, wenn Sie sich anleiten lassen, da es bekanntlich relativ schwierig ist, gleichzeitig zu lesen und die mentalen Übungen zu machen. Dafür stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Ansonsten: Wenn es mal nicht ganz so gut klappt, wie ich mir das mit dem Erreichen meiner Ziele und Visionen so vorgestellt habe, erinnere ich mich immer wieder ganz gerne an die folgende tröstende Erkenntnis, die mir irgendwann einmal über den Weg lief.

„Gott kennt [auf unsere Wünsche und Gebete] nur drei Antworten:

1. Ja.
2. Noch nicht,.
3. Ich habe etwas Besseres für Dich vorgesehen.“

**Herzlichst, Ihre Christina Bolte**

Und: Diskutieren Sie mit in der [XING-Gruppe „Quantenspringerin“](#) im Forum „GleichGewicht“. Ich freue mich darauf!

Lesenswertes zu diesem und anderen Themen finden Sie auch in unserer [Mediathek](#).

**Herzlichst, Ihre Christina Bolte**