

# Peter Beutler

## Ihr Erfolg ist mein Ziel

Newsletter 04 / 2009

### *Jahres – Planung 2010*

Das Jahr hat nur noch wenige Wochen, die Gedanken wandern langsam in das Jahr 2010. Was wird es bringen? Haben Sie schon Ihren Plan für das kommende Jahr gemacht? Wenn nicht, sollten Sie es spätestens jetzt machen, bevor die weihnachtlichen Vorbereitungen Ihnen keine Zeit mehr lassen.

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit das Jahr 2010 gründlich vorzubereiten, es ist Ihre erste wichtige Investition in das kommende Jahr. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck, streben Sie nicht den „perfekten Plan in einem Wurf“ an. Ihr Plan ist die Grundlage für die Arbeit im nächsten Jahr. Gute Pläne entstehen nicht von heute auf Morgen, sie brauchen Zeit zum Reifen. Lösen Sie sich deshalb von dem Anspruch, dass Ihre Ziele und Pläne gleich perfekt sein müssen. Das Streben nach Perfektion blockiert und lähmt den Gedankenfluss.

Sie sollten sich aber ausreichend Zeit zum Planen, um Ihren Gedanken die Chance zu geben, sich Schritt für Schritt zu entwickeln. Beschränken Sie sich zunächst auf eine vorläufige Entwurfsskizze für ihren Plan. Nehmen Sie sich den Plan in den nächsten Tagen und Wochen immer wieder vor, überarbeiten und entwickeln Sie ihn weiter.



Wer nicht weiß, wo er hinwill,  
braucht sich nicht zu wundern,  
wenn er ganz woanders ankommt.

**Mark Twain**

## Planen Sie schriftlich!



Der Mensch ist ein „Augentier“, deshalb sollten Sie unbedingt schriftlich planen. Sie werden dann:

- weniger vergessen
- realistischer mit Ihren Zielen und Ihrer Zeit umgehen
- konzentrierter und zielgerichteter arbeiten
- Ihre Ziele effektiver und schneller erreichen
- sich auf die wesentlichen Ziele konzentrieren
- einen permanenten Überblick haben
- über eine sichere Planungskontrolle verfügen
- einen großen Teil der täglichen Hektik vermeide

## Fragen für den Jahresplan

Was will ich im nächsten Jahr tun für:

- meine berufliche Entwicklung?
- meine persönliche Entwicklung (Weiterbildung etc.)?
- meine Gesundheit?
- meine Familie (Partnerschaft/ Kinder)?
- die Entwicklung meiner Freundschaften
- 

## Jahresplan für das Jahr 2010

Meine wichtigsten Ziele für das Jahr 2010

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

## Formulieren Sie **SMART** Ziele

### Don't work hard – work SMART

- S**pezifisch = Formulieren Sie Ihre Ziele so konkret wie möglich, sie sollen präzise und unmissverständlich sein.
- M**essbar = Achten Sie darauf, dass die Ziele qualitativ messbar sind.
- A**nspruchsvoll = Setzen Sie Ihre Ziele nicht zu niedrig an: Nur Herausforderungen spornen an.
- R**ealistisch = Setzen Sie Ihre Ziele nicht zu hoch an: Ziele müssen innerhalb Ihrer Gesamtplanung umsetzbar sein.
- T**erminiert = Strukturieren Sie Ihre Ziele nach Anfangs- und Enddaten, und setzen Sie Meilensteine.

### Ein Beispiel für die Zielplanung

#### Kein Ziel ist:

Ich werde 2010 mehr Sport treiben. Das ist so allgemein formuliert, dass Sie es mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht erreichen werden.

#### Ein SMARTES-Ziel ist:

Ich werde im Jahr 2010 folgende Ausdauersportart (Laufen, Schwimmen, Fahrrad fahren) 3 – 4 x in der Woche 30 – 40 Minuten betreiben. Dieses Ziel können Sie direkt in Ihre persönliche Wochenplanung übernehmen.



## Meine wichtigsten Ziele für meine Lebensbereiche

Gerade zu Beginn des Jahres neigen wir dazu, uns viel zu viel vorzunehmen. Bedenken Sie aber, das Jahr hat nur 365 Tage! Sie wissen aus Erfahrung, wie viele neue Aufgaben im Laufe eines Jahres dazu kommen. Der Volksmund sagt zu recht: „Weniger ist mehr!“.

Konzentrieren Sie sich deshalb auf einige wenige, für Sie besonders wichtige Ziele. Erreichen Sie diese, werden Sie von Erfolg zu Erfolg gehen. Schreiben Sie für sich auf, welche Ziele Sie für die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens im Jahr 2010 erreichen wollen:

### Bereich: Körper/ Gesundheit

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

### Bereich: Arbeit/ Leistung

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

### Bereich: Kontakte / Beziehungen

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

### Bereich: Sinn / Selbstverwirklichung

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

## „Salami-Taktik“ nach Descartes

Da die meisten Ziele nicht in einem Schritt zu erreichen sind, sollten wir die sogenannte „Salami-Taktik“ anwenden. Hinter dem Begriff „Salami-Taktik“ versteckt sich die Erkenntnis, dass alle Ziele, Aufgaben und Projekte an Komplexität verlieren, wenn sie in kleine, überschaubare Teilaufgaben zerlegt und mit Terminen versehen werden. Ist die Komplexität so einmal reduziert, sind die einzelnen Teilaufgaben wesentlich einfacher zu bearbeiten und ergeben in der Summe die Lösung der großen Aufgabe.

Statt in einem großen Schritt, ist es viel sinnvoller in mehreren kleinen Schritten zu gehen. Damit fällt auch der wichtige erste Schritt leichter, das tatsächliche Loslegen bei der Lösung von Aufgaben und der Realisierung von Projekten. Je größer und komplexer eine Aufgabe ist, umso lieber schiebt man sie vor sich her. Die Salami-Taktik macht daraus "Scheibchen", für die es feste Termine zu setzen gilt. Diese kleineren Einheiten lassen sich schneller anpacken, führen schnell zu ersten Erfolgserlebnissen und motivieren so zum Weitermachen

Schon der bekannte Wissenschaftler René Descartes (1596 bis 1650) entwickelte auf dieser Grundlage eine Arbeitsmethode, die für die Planung der Zielerreichung nichts an Aktualität verloren hat.

- 1 Formuliere das Problem (Ziel / Projekt) schriftlich.
- 2 Zerlege die Gesamtaufgabe in einzelne kleine Teile.
- 3 Ordne die Teilaufgaben nach Prioritäten und Terminen.
- 4 Erledige alle Aktivitäten, und kontrolliere das Ergebnis.

Mein Ziel

\_\_\_\_\_

werde ich erreichen bis:

\_\_\_\_\_

Meine Teilziele

1 \_\_\_\_\_ erreiche ich bis:

2 \_\_\_\_\_ erreiche ich bis:

3 \_\_\_\_\_ erreiche ich bis:

## Die großen Steine des Lebens



Eines Tages wurde ein alter Professor von einer höheren öffentlichen Verwaltungsschule gebeten, ein Referat zum Thema "Zeitmanagement" zu halten. Dieser Kurs war für eine Gruppe von 15 Managern von größeren amerikanischen Gesellschaften bestimmt. Der alte Professor hatte nur eine Stunde zur Verfügung, um sein Wissen zu diesem Thema zu vermitteln.

Der alte Professor stand vor dieser Elite von Managern, die bereit waren, sämtliche Einzelheiten des Referates dieses Experten aufzuschreiben. Er beobachtete sie, einen nach dem anderen, langsam, und sagte: „Wir werden ein Experiment machen“.

Der alte Professor nahm unter dem Tisch, der ihn von den Teilnehmern trennte, ein riesiges Glas hervor und stellte es auf den Tisch. Danach nahm er ein Dutzend Steine, ungefähr so groß wie Tennisbälle, und legte sie vorsichtig einer nach dem anderen in das große Glas. Als das Glas gefüllt war und es unmöglich war, noch einen zusätzlichen Stein hinzuzufügen, blickte der alte Professor zu seinem Publikum und fragte: „Ist das Glas voll?“ Alle antworteten: „Ja!“ Er wartete noch ein paar Sekunden und fügte hinzu: „Wirklich?“

Er beugte sich dann nochmals vor und nahm unter dem Tisch einen Behälter voll Kies hervor. Mit Sorgfalt kippte er diesen Kies auf die großen Steine und schüttelte dabei leicht sein Glas. Der Kies dringt durch die Steine bis zum Glasboden.

Der alte Professor blickte nochmals auf sein Publikum und fragte wieder: „Ist dieses Glas voll?“ Dieses Mal durchschauten die Schüler sein Spielchen. Einer davon antwortete: „Sehr wahrscheinlich nicht!“ „Gut“ antwortete der alte Professor.

Er beugte sich wieder und dieses Mal nahm er unter dem Tisch einen Kessel voll Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in das Glas. Der Sand füllte die Lücken zwischen den Steinen und dem Kies. Er fragte noch einmal: „Ist das Glas voll?“

Dieses Mal ohne zu zögern und gemeinsam, antworteten die starrenden Teilnehmer „Nein!“ „Gut!“ antwortete der alte Professor. Und wie es zu erwarten war, nahm der alte Professor einen Wasserkrug und füllte das Glas bis zum oberen Rand. Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: „Welche große Wahrheit lässt sich mit diesem Experiment beweisen?“

Ein Teilnehmer, nachdem er über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: „Das beweist, dass wenn man auch glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man immer neue Termine, neue anstehende Sachen hinzufügen kann, wenn man wirklich will.“

„Nein!“ antwortete der alte Professor. „Es ist nicht das. Die große Wahrheit, die uns dieses Experiment beweist, ist die folgende: Wenn man nicht zuallererst die großen Steine in das Glas legt, lassen sich die Anderen nicht hinein bringen!“ Ein großes Schweigen herrschte plötzlich. Jeder wurde sich der Wahrheit dieser angebrachten Äußerungen bewusst. Der alte Professor sagte dann:

„WELCHE SIND DIE GROSSEN STEINE IN EUREM LEBEN?“

- Die Gesundheit
- Die Familie
- Die Freunde
- Träume verwirklichen
- Tun was man mag
- Lernen
- Einer Sache dienen
- Sich entspannen
- Sich Zeit nehmen
- Oder ...ganz etwas anderes

Was man sich merken muss, ist wie wichtig diese großen Steine in unserem Leben sind. Wenn man Sie nicht zuallererst in unser Leben bringt, läuft man die Gefahr, das Leben zum Scheitern zu bringen. Wenn man der Lappalie (Der Kies, der Sand) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten und die kostbare Zeit, um uns der wichtigsten Elemente unseres Lebens zu widmen, wird uns zum Teil fehlen.

Also vergesst nicht, Euch die Frage zu stellen: „Welches sind die GROSSEN STEINE meines Lebens? Danach legt IHR sie zuallererst in Euer Glas (Leben)“

Mit einer freundlichen Handbewegung verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal....



# Zum Glück gibt es Sprüche

Viele Menschen wissen, was sie nicht wollen.  
Aber nur manche wissen, was sie wollen,  
doch die wenigsten, wie sie das erreichen können.

**Feldenkreis**

Wer das Ziel kennt, kann entscheiden.  
Wer entscheidet, findet Ruhe.  
Wer Ruhe findet, ist sicher,  
Wer sicher ist, kann überlegen.  
Wer überlegt, kann verbessern.

**Konfuzius**

Verliere nie dein Ziel aus den Augen,  
sondern geh geradlinig darauf zu.  
Überleg sorgfältig, was du tun willst,  
und dann lass dich davon nicht mehr abbringen!

**Die Bibel, Sprüche 4, 25-26**

Erfolgreich zu sein, setzt zwei Dinge voraus:  
Klare Ziele zu haben und den brennenden Wunsch,  
sie zu erreichen.

**Johann Wolfgang von Goethe**

Die Menschen sind nicht faul,  
Sie haben bloß keine Ziele,  
die es sich zu verfolgen lohnt.

**Anthony Robbins**

Viele sind hartnäckig in Bezug auf  
den einmal eingeschlagenen Weg,  
wenige in Bezug auf das Ziel.

**Friedrich Nietzsche**

Setze Deine Ziele nur groß genug,  
so werden sich die Umstände nach deinen Zielen richten.

**Mahatma Gandhi**

Copyright © 2009 Peter Beutler. Alle Rechte vorbehalten.  
Kein Teil dieses newsletters darf ohne schriftliche Erlaubnis wieder verwendet werden.  
Erdmannstraße 26 • 22765 Hamburg  
[www.peterbeutler.de](http://www.peterbeutler.de)

# Erfolg ist kein Zufall

## Mental und Motivations – Training



Sie wollen mehr aus Ihrem Leben machen? Wollen Sie im Privatleben, im Beruf, im Studium, beim Sport, bei Ihrem Hobby oder in einem anderen Bereich höhere Ziele anstreben? Möchten Sie zufriedener und glücklicher im Leben sein? Wollen Sie erfolgreicher im Leben sein? Dazu brauchen Sie das „Erfolgsrad“ nicht neu erfinden: Lernen Sie von den Menschen, die bereits erfolgreich sind! Denn erfolgreich und motiviert zu sein ist kein Geheimnis, sondern basiert auf der Grundlage einiger wesentlicher Lebensgesetze.

**Gewonnen wird im Kopf – verloren auch!** Warum scheinen manche Menschen fast mühelos ein erfolgreiches Leben zu führen, während sich andere ebenfalls mit allen Kräften einsetzen, aber nur sehr mühsam voran kommen. In den meisten Fällen besteht der Unterschied darin, dass erfolgreiche Menschen über spezielle mentale Einstellungen verfügen. Für die meisten Spitzensportler, Top-Manager, und andere Menschen, die herausragende Leistungen erbringen, sind diese mentalen Techniken längst zu einem unverzichtbaren Bestandteil Ihres Lebens geworden.

**Gehen Sie Ihren Weg zum Erfolg!** Dieses Training richtet sich an Menschen, die in sich den festen Willen verspüren, das eigene Leben bewusst selbst zu gestalten. In diesem Seminar werden sehr wirksame Methoden und Techniken aus dem Mental- und Alphatraining präsentiert, die Ihnen helfen können, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Diese Methoden werden alle im Seminar praktisch geübt. Alle Techniken sind leicht zu erlernen, direkt im Alltag einsetzbar und setzen keine besonderen Kenntnisse voraus. Dieses Mental- und Motivationstraining unterstützt Sie dabei, ihren ganz persönlichen Weg zum Erfolg zu gehen.

## Aus dem Inhalt ...

- Unser Gehirn - Schaltzentrale unseren Denkens, Fühlens und Handelns
- Nutzen Sie die Kräfte Ihres Unterbewusstseins
- Alpha-Training - das Geheimnis innerer Ruhe und Gelassenheit
- Machen Sie aus Wünschen und Träumen erreichbare Ziele
- Ziele formulieren und programmieren
- Die eigene Energie konzentriert einsetzen
- Die Kraft der Gedanken gezielt nutzen
- Visualisieren – Schaffen Sie Ihre eigene Welt
- Aktive Autosuggestion - Der Dialog mit der „inneren Stimme“
- Gefühle – vertrauen Sie Ihrem emotionalen Leitsystem
- Die Kraft der Anziehung

**Seminarort:** Hamburg

**Seminartermine:** 06. / 07. März 2010  
12. / 13. Juni 2010  
18. / 19. September 2010  
04. / 05. Dezember 2010

**Seminarzeiten:** 1. Tag: 10.00h – 18.00h  
2. Tag: 9.00h – 17.00h

**Seminargebühr:** € 357,-- (incl. MwSt.)  
(Die Seminargebühr beinhaltet nur die Seminarteilnahme)

## Seminaranmeldung

Schicken Sie mir Ihre Seminar-Anmeldung bitte im Fenster-Umschlag

Peter Beutler  
Erdmannstraße 16

22765 Hamburg

**Ja**, ich melde mich verbindlich an für das Seminar  
„Erfolg ist kein Zufall!“

06. / 07. März 2010

12. / 13.. Juni 2010

18. / 19. September 2010

04. / 05. Dezember 2010

Name / Vorname: .....

Straße: .....

PLZ/ Ort: .....

Email: .....

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

**Ich freue mich über Ihr Interesse und bedanke mich für Ihre Anmeldung!**

Tel: 040 -20 23 66 14 ☺ Mobil: 0176- 63 00 45 26

Email: [info@peterbeutler.de](mailto:info@peterbeutler.de)

[www.peterbeutler.de](http://www.peterbeutler.de)