

Vergiss Ziele, nutze deine Angst!

Silvester setzen viele von uns traditionell die Ziele fürs neue Jahr. Doch wir leben in stürmischen Zeiten und vielleicht hast auch du 2020 erlebt, dass deine Ziele sich in Luft aufgelöst haben. Sollst du wirklich wieder Ziele setzen? Was, wenn 2021 doch wieder alles anders läuft, als geplant?

Das macht natürlich Angst. Und genau deine Angst hilft dir in bewegten Zeiten, mit einer neuen Perspektive und voller Power ins neue Jahr zu starten.

Ziele sind
Wegweiser,
Sorgen sind
Potentialentfalter!



Der 3-Schritte Prozess

Mit diesem Workbook und dem einfachen 3-Schritte Prozess zeige ich dir ganz konkret wie du das für dich umsetzen kannst!

- 1 Aufschreiben
- 2 Aussicht!
- 3 Aufschieben?

Jetzt bist du dran! Auf den kommenden Seiten findest du die Schritt-für-Schritt Anleitung und genug Platz für alle deine Notizen. Das einzige, was du brauchst ist Zeit und Ruhe für deine Reflektion.

1

Aufschreiben Was sind meine Ängste...

Welche großen Ängste und Sorgen treiben dich um, wenn du an 2021 denkst? Sei konkret und schreibe alle auf.

Für einen leichten Einstieg hier ein paar Beispiele:

- Hast du Angst, deinen Arbeitsplatz zu verlieren?
- Hast du Angst, deinem Partner zu sagen, was du dir wirklich für die Beziehung wünschst?
- Hast du Angst, jemanden um Vergebung zu bitten?

Ich habe Angst davor, dass...

*Benannt deine Angst
muss sein, bevor
verbannen du sie
kannst.*

YODA



Aufschreiben Anteile benennen...

Nun wird es richtig konkret. Pick dir das wichtigste Thema raus und schau dir an, was ist das Schlimmste, was passieren könnte?

Die Beispiele fortgeführt:

- Wenn ich den Arbeitsplatz verliere, kann ich meine Miete nicht mehr bezahlen.
- Wenn ich meinem Partner sage, was ich wirklich will, dann wird er/sie wütend auf mich sein und wir streiten.
- ...

Versuche, konkret zu sein und mehrere Anteile zu benennen, sprich, was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Was wäre der „worst case“? 5-10 dieser „worst cases“ sind eine gute Richtschnur.

ACHTUNG: Die Arbeitsblätter ab dieser Seite brauchst du dann mehrfach, je nachdem, wie viele deiner Ängste und Sorgen von der vorigen Seite du im Detail beleuchten willst.

Das Schlimmste, das passieren könnte...

1

Aufschreiben Entgegen wirken...

Es geht weiter. Überlege dir für jeden „worst case“, was du tun kannst, um dem entgegen zu wirken. Suche wieder 5-10 Punkte.

Die Beispiele fortgeführt:

- Um meine Miete sicher bezahlen zu können, könnte ich extra Überstunden machen und mir ein finanzielles Polster zulegen.
- Um zu verhindern, dass mein Partner und ich dauernd streiten, könnten wir Kommunikationsregeln festlegen für Themen, die etwas heikel sind.

Wie verhindere ich, dass das geschieht? ...

*Ich bin ein alter Mann
und habe viele Sorgen
gekannt, aber die meisten
sind nie passiert.*

Mark Twain

1

Aufschreiben Wiedergutmachung benennen...

Es geht weiter. Überlege dir für jeden „worst case“, was du tun kannst, um es wieder gut zu machen, falls der „worst case“ tatsächlich eintritt.
Suche wieder nach 5-10 Punkten.

Die Beispiele fortgeführt:

- Wenn ich meine Miete nicht mehr bezahlen kann, könnte ich mir einen Mitbewohner suchen.
- Wenn mein Partner und ich andauernd streiten und keinen Konsens finden, könnten wir zur Paarberatung gehen.
- ...

Wie kann ich das Problem beheben, wenn das Schlimmste passiert ist?

Die Basis ist gelegt und Schritt Nummer 1 geschafft, weiter geht's ...!

2

Aussicht! Was kann ich gewinnen...

Welche möglichen Vorteile gibt es, wenn du erfolgreich bist oder auch nur teilweise Erfolg hast? Liste sie alle auf und sei wieder konkret.

Hier wieder die Beispiele:

- Den Arbeitsplatz zu verlieren hat den Vorteil, dass ich endlich Zeit in den Traum meiner Selbständigkeit investieren kann.
- Meinem Partner zu sagen, was ich mir wirklich wünsche könnte heißen, dass ich endlich die Beziehung meiner Träume führe.
- ...

ACHTUNG: Dieser Schritt bezieht sich auf die eine Sorge bzw. Angst, die du ausgewählt hast und für die du Anteile bzw. „worst cases“ benannt hast, sowie überlegt hast, wie du sie verhinderst oder gegebenenfalls wieder gut machst. Solltest du mehrere Ängste deiner Liste von Seite 2 bearbeiten, gehe die Schritte für jede Angst bzw. Sorge durch, damit du sie konkret greifen kannst.

Welche Vorteile hat es...

3

Aufschieben? Wenn ich nichts tue...

Im dritten und letzten Schritt schaust du dir an, welche Konsequenzen bzw. persönlichen „Kosten“ es hat, wenn du nichts tust - also dich dem Thema deiner Angst nicht stellst. Betrachte dabei drei verschiedene Zeiträume. 3-5 Konsequenzen pro Zeitraum sind ein guter Richtwert.

Hier wieder ein Beispiel:

- Wenn ich nichts tue, bin ich in 1 Jahr so unglücklich im Job, dass ich wahrscheinlich freiwillig kündige.
- Wenn ich im Bezug auf meine Partnerschaft nichts unternehme, dann werden wir uns in 3 Jahren bestimmt trennen.

Wenn ich nichts tue, dann kostet mich das...

... in 6 Monaten

... in 1 Jahr

... in 3 Jahren

Reflektion & Integration

Danke, dass du bis hierher mitgemacht hast! Zum Abschluss empfehle ich dir, schau dir deinen Prozess nochmal an und reflektiere, was du für dich erkannt hast. Und falls du in einem der Schritte für dich eine wichtige Handlung erkannt hast, schreibe sie dir hier nochmal auf. So bringst du deine Power fürs neue Jahr so richtig auf die Straße.

Was sind für mich die drei wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Prozess?

Welche konkreten Handlungen setze ich als nächstes um?

Notizen



WANDELMEISTER



Zum Schluss

Vielleicht fühlt es sich am Anfang komisch an, sich so intensiv mit seinen Sorgen und Ängsten auseinander zu setzen. Doch genau das brauchen wir jetzt. In bewegten Zeiten setzt du so dein volles Potential frei – auch wenn sich deine Ziele in Luft auflösen, weil alles anders läuft, als geplant. Dann kannst du viel flexibler und mit einer ganz neuen Perspektive neue Ziele setzen, die dir den Weg weisen. Denn du kennst deine Angst gut genug, so dass sie dich nicht mehr lähmt!

Ich wünsche dir einen großartigen Start in ein kraftvolles, energiegeladenes, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr 2021! Lass es dir richtig gut gehen.

Deine Christina

KONTAKT:

Christina Binsmaier
Saturnstr. 43
85609 Aschheim

Tel: +49 176 681 69 836
E-Mail: christina@binsmaier.com
www.christina-binsmaier.com

© Copyright Christina Binsmaier, 2021