

WALTER BUCHACHER | JOSEF WIMMER

# DAS SELBST- COACHING- SEMINAR

ICH NEHME MEINE ZUKUNFT  
SELBST IN DIE HAND



# 1. Die richtigen Ziele finden

*„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen!“*

*Erich Fromm*

Klar formulierte Ziele haben einen hohen Verbindlichkeitsgrad. Sie ermöglichen Planung, bündeln die Aufmerksamkeit, helfen, rasch Entscheidungen zu treffen, und verschaffen Erfolgserlebnisse, wenn man gesetzte Ziele auch erreicht hat. Erfolg, Motivation, Lebenszufriedenheit und Glück spielen zusammen.

## Glück

### Dem Glücklichen gehört die Welt!

Es ist keine Lügengeschichte von Münchhausen: Man kann das Glück tatsächlich beim Schopf packen. Glück und Erfolg gehören eng zusammen, glückliche Menschen haben mehr Energie, sind kreativer, engagierter, gesünder, packen Probleme an und blicken optimistischer in die Welt. Zwar kann man das Glück nicht erzwingen, aber man kann es dem Glück leichter machen, sich einzustellen. Allerdings muss man wissen, was einen glücklich macht, damit man glücklich wird. Nicht die Erfüllung aller Wünsche ist das Entscheidende, sondern vielmehr, dass man sich das Richtige wünscht.

Es gibt verschiedene Arten von Glück – hier eine Auswahl:

Das **Zufallsglück** – jenes unverdiente, geschenkhafter Glück, das einem einfach zufällt: Sie sind in eine wohlhabende, sichere Gesellschaft hinein geboren, können Wasser aus dem Hahn trinken, Sie haben gerade Glieder, Ihre Kinder sind wohlgeraten. Zu diesem Glück können Sie durch Dankbarkeit beitragen. Schreiben Sie jeden Tag wenigstens drei Dinge auf, für die Sie dankbar sein können – Sie werden sehen, wie sich Ihre Lebenszufriedenheit erhöht.

Das **Anstrengungsglück** – jener Glückszustand, der sich einstellt, wenn nach dem Einsatz, der Mühe und der Anstrengung ein Ziel erreicht wird, eine Arbeit geschafft ist, eine Hürde genommen ist. Aber es muss ein bisschen Schweiß fließen und das Ziel muss die Anstrengung wert sein. Nichtstun macht nicht glücklich. Suchen Sie sich wöchentlich ein kleines, realistisches Ziel, von dem Sie sagen können: „Wenn ich mich anstrenge, dann schaffe ich es!“ Das ist die Quelle von Begeisterung, Zuversicht und Optimismus. Reine Motivation.

Das **Redlichkeitsglück** – ich liebe dieses altmodische Wort. Tue richtige Dinge und tue wichtige Dinge – handle so, dass Du zu dem, was Du tust, überall stehen kannst, dass dein Handeln für andere gut akzeptabel ist oder gar als Vorbild dienen kann. Befreien Sie sich von belastenden und unwürdigen Versteckspielen.

Das **Wohlfühlglück** – aufgehoben sein, geliebt werden, behütet sein, akzeptiert werden, es sich gutgehen lassen: Dieses Glück füllt die Akkus und hält bei Laune. Fehlt am Arbeitsplatz und im Privatleben dieser Faktor zur

Gänze, brennen Menschen aus. Fragen Sie sich möglichst oft, was gerade Sie zum Wohlfühlglück Ihrer Mitmenschen beitragen – Sie bekommen ganz viel zurück.

**So nehmen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand**

Machen Sie sich regelmäßig und systematisch bewusst, wo gerade Sie „auf die Butterseite des Lebens“ gefallen sind.

Zum Weiterlesen: Clemens Sedmak, Geglücktes Leben



*Du kannst dein Glück beim Schopf packen!*

## Sich selbst und andere mit Zielen führen

**Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt!**

Natürlich ist es hin und wieder ein Genuss, sich treiben zu lassen, einfach zu schauen, was der Tag bringt, zu träumen, die Seele baumeln zu lassen und nach dem echt wienerischen Motto zu leben: Schauen wir einmal, dann sehen wir schon.

Wer allerdings auf diese Weise sein privates oder berufliches Leben gestalten will, wird eher zufällig irgendwo ankommen. Um dann im besten Fall zu sagen: Da wollte ich ohnehin hin.

Hier helfen **Ziele**: Was im Unternehmen nicht mehr wegzudenken ist (Führung mit Zielen, Peter Ducker, 1954, *Management by objectives* (MbO)), ist auch für die persönliche Entwicklung das Erfolgsrezept. Die meisten Menschen verwenden jedoch für die Planung eines Urlaubs mehr Zeit als für die Planung ihres Lebens.

### **So nehmen Sie Ihre Zukunft selbst in die Hand**

Entwickeln Sie eine Vorstellung, ein Bild von sich, der gelungenen Lösung einer anstehenden Aufgabe, der Entwicklung in einem bestimmten Abschnitt Ihres Arbeitsplatzes, Ihrer Partnerschaft oder gleich Ihres Lebens.

Dieses Bild muss „schön“ sein, es muss attraktiv sein und echte Zugkraft haben. Und es muss Ihrer Werthaltung entsprechen. Das Ziel „Generaldirektor in zwei Jahren“ ist wahrscheinlich nicht mit Prioritäten wie „viel Zeit für Familie, Freizeit und Partnerschaft“ kompatibel.

Ziele sind zukunftsorientiert und beschreiben einen erstrebenswerten Zustand.

Daraus folgt:

- Ziele schaffen **Klarheit** und geben Orientierung.
- Ziele ermöglichen Ihnen, Ihr Handeln auf das Ziel hin zu **planen**.
- Ziele **bündeln** Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung.
- Zielerreichung schafft **Erfolgserlebnisse**.
- Erfolg entwickelt Selbstbewusstsein und **Selbstwert**.

- Erfolg und Selbstbewusstsein schaffen **Energie** und Motivation für neue, höherwertige Ziele.
- Ziele definieren **Zuständigkeiten** und Verantwortungsbereiche.

Dieser Ablauf entspricht dem **Grundbedürfnis** des Menschen nach **Orientierung, Sicherheit und Leistung**. Selbst- und Zeitmanagementtechniken sind Hilfsmittel, um die richtigen Ziele in angemessener Zeit zu erreichen. Die ziellose Anwendung von Techniken ist hingegen reiner Aktionismus.



# SMART

## So formulieren Sie Ziele richtig

Silvestervorsätze und bewusste Zielarbeit unterscheiden sich vor allem darin: Bewusst formulierte **Ziele** sind ernst gemeint und werden mit methodischer Unterstützung entwickelt, formuliert und schriftlich festgehalten. Dadurch haben Ziele auch einen hohen Verbindlichkeitsgrad. Ob im Selbstmanagement oder in der Führungsarbeit:

Gut formulierte Ziele sollten wenigstens den fünf „**SMART**“-Kriterien genügen:

- **S – Spezifisch.** Ziele sollen konkret, eindeutig und präzise formuliert sein, damit sie nicht fromme Silvesterwünsche bleiben. „Ich werde gesünder leben!“ sollten Sie ersetzen durch „Ich esse einen Apfel pro Tag.“ „Ich nehme die Treppe statt den Lift!“
- **M – Messbar.** Es müssen Leistungsstandards formuliert werden, anhand derer überprüft werden kann, wann ein Ziel erreicht ist. Absatzmengen, Qualitätsgrade, Produktivitätszahlen bis hin zur Kiloanzahl, die Sie sich vorgenommen haben abzunehmen. „Wir verdoppeln unsere Produktion auf 4000 Stück.“ oder „Ich nehme fünf Kilo ab, dann wiege ich 73 Kilo.“
- **A – Aktivitätsorientiert.** Verwenden Sie positive Formulierungen bei der Beschreibung, was Sie oder Ihr Mitarbeiter künftig tun werden; es geht hier um eine Operationalisierung des geplanten Verhaltens. Verzichten Sie auf Anweisungen, was *nicht* mehr getan werden soll. „Im April trinke ich nur Wasser und Fruchtsäfte!“ ist verbindlicher als „Ich trinke keinen Wein mehr.“
- **R – Realistisch.** Ziele sollen zwar herausfordernd, aber nach vernünftiger Einschätzung auch erreichbar sein. Der Satz: „Wenn ich mich anstrenge, dann schaff ich’s!“, sollte immer Gültigkeit haben. Eine Figur wie die Chippendales erlangen zu wollen, dürfte für viele von uns trotz aller Anstrengung nur Wunschbild bleiben.
- **T – Terminierbar.** Auch der Zeitbedarf muss realistisch eingeschätzt werden. Jede Zielvorgabe und -vereinbarung endet aber zu einem festgelegten Zeitpunkt. „Wieviele Kilogramm werden Sie bis Ende nächsten Monats verloren haben?“



*Freude ist der Lohn für Anstrengung*



## Unser originales Coaching-Seminar

Dieses Buch kommt direkt aus der Praxis. Es ist das Ergebnis einer zehnjährigen Erfolgsgeschichte mit Coaching-Seminaren.

„Ich habe im Leben noch Großes vor!“ „Ich nehme meine Zukunft selbst in die Hand!“ „So führe ich mich selber zum Erfolg!“ lauten die Titelüberschriften dieser Seminare. Sie finden an einem besonders schönen Ort statt: im italienischen Friaul, wo man von Norden kommend, die Berge hinter sich gelassen, die weite Ebene um sich und die Adria vor sich hat. Das malerische Bergpanorama ist noch sichtbar, das nahe gelegene Meer bereits spürbar – die Villa di Tizzano ist Sinnbild für unsere Arbeit. Hier finden unsere Teilnehmer in wunderbarer und geschützter Atmosphäre ideale Wege für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Die Idee zu den **Coaching-Seminaren** haben eigentlich Teilnehmer unserer früheren Seminare geboren. Ob bei „Präsentieren“, „Führen“, „Verhandeln“ usw. – oft wurden wir nach unseren Veranstaltungen gefragt: „Habt ihr nicht etwas Vertiefendes, das die persönliche Weiterentwicklung ankurbelt und einen großen Schritt weiterbringt?“

Das war der Anstoß vor zehn Jahren, ein solches Seminar zu entwickeln. Aus den wirksamsten Bestandteilen unserer Seminar- und Berufstätigkeit haben wir ein ganzheitliches Konzept für persönliches **Lebensmanagement** und Wachstum zusammengestellt. Wir nennen es: das Coaching-Seminar. Nun liegt das Buch dazu vor.

Mit diesem Buch sagen wir „danke“ an alle unsere Teilnehmer für Impulse, Anregungen und konstruktive Kritik. Ihnen, lieber Leser, liebe Leserin, wünschen wir viel Freude und Erfolg – beim Wiederentdecken, wenn Sie bereits bei einem Coaching-Seminar dabei waren, oder beim Neuentdecken, wenn Sie sich mit Hilfe des Buches auf den Weg machen.

Ein Hinweis: In diesem Buch wird die männliche Form verwendet – es richtet sich aber selbstverständlich an beide Geschlechter.



*Ein guter Platz, um die eigene Zukunft zu planen: Im einzigartigen Ambiente der Villa di Tissano mit ihrem großzügigen Park finden seit zehn Jahren unsere Coaching-Seminare statt.*

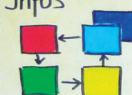










## Die Salzburger Trainingsmethode im Coaching-Seminar

Unsere Seminare gestalten wir nach der von uns entwickelten **Salzburger Trainingsmethode**. Sie ist in unserem Buch „Das Seminar“, ebenfalls bei Linde international erschienen, beschrieben und zeichnet sich durch einen belebenden Wechsel von gut aufbereiteten Informationen und Verarbeitungsphasen einzeln und in Kleingruppen aus. Das **Coaching-Seminar**, aus dem heraus dieses Buch entstanden ist, enthält zudem individuelle Beratungszeiten. So wird jede Person angeleitet und unterstützt, das eigene Thema gut und mutig voranzubringen. Kleine Übungen und eine vertraute Atmosphäre tragen viel zu einer gelösten und heiteren Stimmung bei.

Das Buch möchte durch eine klare inhaltliche Linie, durch zahlreiche Anregungen und Übungen sowie die zahlreichen Bilder möglichst viel von der Stimmung im Coaching-Seminar herein holen.

"Ich nehme meine Zukunft selbst in die Hand!"

## Coaching-Seminar in Tizzano, Juli 2009

	Mo, 20.7.	Di, 21.7.	Mi, 22.7.	Do, 23.7.	Fr, 24.7.
9.00	Infos  Persönlichkeit Time-Line 	100 Fragen Master-Mind-Map 1,2  Info+Test: Konflikte	Modell der Kernschichten  MMM 3 Einzel-coaching → → →	Infos: Werte-  Balance-  MMM 5!	Erfolgs-sicherung Abschluss 
13.00	<b>Mi ttagsp ause</b>				
15/16	... in 3 Jahren (Bild+Text) kolleg. Beratung Start Coaching  Kennenlernen Startphase	Selbstwert und Leistung  Duino	 MMM 4 (statement) Aquileia	MMM 6 (Planung)  "Gruppe malt Gruppe"	
	ca. 19.00				

Programmübersicht unseres Coaching-Seminars