

**Willst
du nur?
Oder
machst
du
schon?**

Wie du es mit
3 Schritten schaffst,
leichter ins Handeln zu
kommen

Dein 3-Schritte-Plan, mit dem du endlich vom Wollen ins TUN kommst

Das kennst du nur zu gut:

Du hast dir etwas vorgenommen. Etwas Wichtiges.

Du willst es unbedingt umsetzen. Ganz sicher!

Und dann schaffst du es doch nicht.

OK. Vielleicht für ein paar Tage oder Wochen treibst du regelmäßig Sport. Du übst konsequent nach einer neuen Methode, die dich überzeugt hat. Oder du fängst endlich an, ein neues Instrument zu lernen ...

Doch nach einer Weile geht dir die Luft aus. Oder noch schlimmer: Du kannst dich gar nicht erst aufraffen und scheiterst noch bevor du überhaupt angefangen hast.

Egal, ob kleines oder großes Vorhaben, ganz gleich, ob es dein Berufs- oder Privatleben betrifft: Der innere Schweinehund kennt kein Pardon. Du bist frustriert und enttäuscht von dir selbst. Mal wieder...

Aber Kopf hoch!





Wahrscheinlich hast du es in deinem Leben schon oft geschafft, den fiesen inneren Schweinhund zu besiegen. Auch konntest du beobachten, wie andere Menschen ihre guten Vorsätze in die Tat umgesetzt haben. Warum sollte es dir also nicht gelingen?

Du fragst dich, was dahinter steckt?

Du möchtest wissen, was du brauchst, wenn du etwas Neues in dein Leben bringen willst?

Das Geheimnis des Gelingens liegt in den folgenden 3 guten Dingen:

Schritt 1: Motiviere dich selbst!

Dein »Warum« ist der Schlüssel zum Erfolg. Nur, wenn du weißt, warum du dir ein bestimmtes Ziel gesetzt hast und warum es dir wichtig ist, wirst du deinen Allerwertesten für den Kickstart in Bewegung setzen.

Schritt 2: Aktiviere deine Willenskraft!

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg – nämlich der, der zu deinem Ziel führt. Diesen Weg versperrt uns der innere Schweinehund aber nur zu gern. Jetzt brauchst du all deine Willenskraft, um ihn von der Straße zu vertreiben.

Übrigens: Der Schweinehund ist kein Freund von deiner Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation.

Schritt 3: Nutze die Macht der Gewohnheit!

Wenn du langfristig dranbleiben willst, lasse Mini-Routinen für dich arbeiten.

Schritt 1:

Motiviere dich selbst!

Deine Anfangsmotivation gibt dir den Anschub. Den brauchst du, um in die Umsetzung zu kommen. Ohne Motivation kommst du nicht ins Tun.

Für den ersten Schritt ist es wesentlich, dass du dein »Warum« genau kennst. Denn jedes Vorhaben ist mit Kosten verbunden, die du in Kauf nehmen musst, wenn du dein Ziel erreichen willst. Oft ist das etwas wie Verzicht auf etwas Genussvolles (Schokolade), auf Zeit (zum Schlafen) oder auf Bequemlichkeit (in deiner gewohnten Komfortzone).

Wichtig ist auch, dass es WIRKLICH dein eigenes »Warum« ist. Nicht etwa das deines Lebensgefährten, deiner Eltern oder Freunde. Was wünscht sich dein Innerstes? Wo zieht es dich hin? (Und nicht: Von was will es weg?)

Hier sind 3 x 3 einfache Beispiele:

Warum weniger Zucker verspeisen?

- Du nimmst ab, kannst dich besser bewegen und fühlst dich wohler in deiner Haut.
- Du ernährst dich gesünder und vielseitiger und beugst so Krankheiten vor. Außerdem schmeckt Obst doch eigentlich auch besser. ;-)
- Du schützt deine Zähne, denn du wirst sie noch lange brauchen.

Warum nach einer neuen Methode dein Instrument üben?

- Du möchtest dich verbessern und kommst mit deinen alten Methoden nicht weiter.
- Sie ist effektiver und du sparst eine Menge Zeit.
- Sie ist abwechslungsreicher und spricht alle deine Sinne an. Das Üben macht mehr Spaß.

Warum ein neues Instrument lernen?

- Du möchtest dich gern selbst beim Singen begleiten.
- Du liebst den Klang des Instruments und möchtest ihn in deinem Ensemble einbringen.
- Du liebst die Abwechslung und möchtest, dass dir mehr Repertoire zur Verfügung steht.

Du siehst: Die Antworten auf das »Warum« sind ganz schön vielfältig.

Dein Vorhaben:

Formuliere dein Ziel. Wo möchtest du hin? Was möchtest du verändern?



Dein Warum:

Warum willst du dein Ziel unbedingt erreichen? Was genau treibt dich innerlich an? Beschreibe möglichst detailliert und konkret, wie es sein wird, wenn du dein Ziel erreicht hast. Verwende bei der Beschreibung möglichst all deine Sinneswahrnehmungen.



Schritt 2:

Aktiviere deine Willenskraft!

Nach Wollen kommt Machen, nach Machen kommen Ergebnisse.

Du weißt jetzt, wie dein innerer Antrieb beschaffen ist und hast eine klare Vorstellung davon, wie schön es sein wird, wenn es dir gelingt, dein Ziel zu erreichen. Wunderbar!! Dir steht also nichts mehr im Weg.

Oder etwa doch?

Oje, der Schweinehund taucht auf und jammert dir die Ohren voll. Vielleicht musst du schon vorhergesehene Hürden nehmen. Oder du stehst vor unerwarteten Schwierigkeiten, die du nur schwer aus dem Weg räumen kannst.

Es sind deine anderen (berechtigten) Bedürfnisse, die dir einen Strich durch die Rechnung machen. Mit deiner Willenskraft kannst du sie in Schach halten. So werden sie dich nicht daran hindern, dein Vorhaben über die Ziellinie zu tragen.

Hier sind 3 gute Supportmaßnahmen für deine Willenskraft:

Vorbereitung ist alles!

- Du sorgst dafür, dass du immer genügend Obst und gesunde Alternativen für Süßes im Haus hast. Am besten probierst du jede Woche etwas Neues aus. Das erhöht den Spaßfaktor.
- Du reservierst dir täglich ein kleines Zeitfenster während deiner Übezeit, das du mindestens mit der neuen Methode verbringst. Danach darfst du gern in alte Muster zurückfallen. Musst du aber nicht.
- Du wählst für das neue Instrument einen Platz in deiner Wohnung, an dem du es immer siehst und griffbereit hast. Dann kannst du einfach nicht widerstehen, es in die Hand zu nehmen.

Und hier noch der ultimative Supertrick:

- Du erstellst eine Liste mit deinen Lieblingsausreden und überlegst dir die passenden Gegenmaßnahmen. »Wenn x, y oder z passiert, werde ich das und das machen, damit ich noch ... tue.«

Jetzt du!

Hier kannst du notieren, an welchen Stellen du voraussichtlich deine Willenskraft aktivieren musst, um dein Ziel zu erreichen und was dir hilft, deine guten Vorsätze hochzuhalten.

A large, empty rectangular frame with a thick blue border. The interior of the frame is white, providing a space for the user to write their notes. The frame is positioned centrally on the page, below the introductory text and above the footer.

Schritt 3:

Nutze die Macht der Gewohnheit

Dranbleiben, Dranbleiben, Dranbleiben – Das A & O

Die meisten Ziele erreichst du nicht von heute auf morgen. Du hast es beim »Ins-Tun-Kommen« also eher mit einem Prozess als mit einem Ereignis zu tun. Du gehst einen Schritt nach dem anderen. Achte darauf, dass du dir nicht zu viel auf einmal vornimmst und deine Schritte nicht zu groß sind. Sonst geht dir ganz schnell die Puste aus.

Damit du nicht ständig mit dir selbst kämpfen und dich fürchterlich anstrengen musst, erschaffe Mini-Routinen, die dein »Warum« unterstützen, und die dir so leicht fallen, dass sie dir ganz automatisch von der Hand gehen.

Überlege also: Was kann ich jeden Tag tun, um mein Ziel zu erreichen?

Und dann tue es. Tagein, tagaus.

Vertraue auf den Prozess. Deine tägliche Handlung wird zu einer Kette, die immer stärker wird. Also: Lass die Kette nicht abreißen. Mach dir ein Kreuz in den Kalender, wenn du deine Aufgabe erledigt hast. Unterbrichst du die Kette, musst du den schwierigsten Schritt wiederholen. Nämlich ersten. Dabei überziehst du Willenskraftkonto.

Nach etwa 30 Tagen, hast du deine neue Gewohnheit verinnerlicht. Das wusste schon Aristoteles: »Wir sind das, was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.«

Hier sind 3 beispielhafte Ideen für Mini-Rituale:

- Du bereitest dir am Morgen einen »Naschteller« mit aufgeschnittenem Obst vor. So kannst du schnell deinen Appetit auf Süßes stillen.
- Du setzt deine kleine Übe-Einheit nach der neuen Methode immer an den Anfang des täglichen Übens, wenn du noch frisch bist. Ein müder Geist hat weniger Willenskraft.
- Du hörst dir jeden Morgen dein Lieblingsstück für dein neues Instrument an. Bald kannst du es vielleicht selber spielen. (Am besten suchst du dir nicht gleich das allerschwerste Stück aus.)

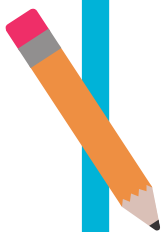
Trage hier dein Mini-Ritual ein.

Sei konkret und präzise. Gib deinem Unterbewusstsein klare Anweisungen, damit es dich unterstützt.



Und zum Schluss das Allerwichtigste:

Wann fange ich damit an?



Du schaffst das!!!

Und wer hat's gemacht?

Ich bin Kirsten, Coach für Musiker:innen und erfahrene Talent- und Ressourcen-Entdeckerin.

Mit viel Herzblut helfe ich Musiker:innen, persönlich und beruflich zu wachsen, Wünsche in Wirklichkeit zu verwandeln und Ziele zu erreichen.

Damit du deinen Beruf erfolgreich, entspannt und erfüllt ausüben kannst.

Schöpfe aus dem Vollen!



Du willst mehr?

Schau auf meinem [Blog](#) vorbei und lass dich inspirieren.

Abonniere den [intakt-Newsletter](#) und erhalte regelmäßig wertvolle Impulse und Tipps für dein Berufsglück als Musiker:in.

Du hast Fragen, Anregungen oder Kritik? Schreib mir gern eine E-Mail an info@intakt-coaching.de