

Ziele und gute Vorsätze

Newsletter 1/25

Herzlich willkommen zu meinem neuen Newsletter „StarteNeuJetzt“ und natürlich ein gutes und erfolgreiches neues Jahr 2025!



Der Jahreswechsel ist traditionell ein Anlass, sein bisheriges Leben zu reflektieren und sich privat oder beruflich neue Ziele zu setzen. Unsere guten Vorsätze verlieren sich leider nicht selten im Laufe des Jahres und wir verfallen in unseren alten Trott. Woran liegt das?

Eine der häufigsten Fallen ist der Glaube, dass es einfach sein wird unsere Verhaltensmuster zu verändern. Infolge dieses Glaubens neigen wir dazu, unrealistische hohe Erwartungen an uns selbst zu haben, die ein Scheitern geradezu garantieren. Bedeutende Veränderungen und das Erreichen großer Ziele geschehen nicht von heute auf morgen.

Formulieren Sie deshalb ihre Ziele positiv, prägnant, sinnspezifisch und konkret. Legen Sie ihre persönlichen Ziele so fest, dass die Erreichbarkeit in ihrer eigenen Kontrolle liegt. Unterteilen Sie ihr „großes“ Ziel in kleine Etappenziele, die Sie realistisch erreichen und messen können.

Sind Sie auch immer wieder ehrlich zu sich selbst: Was hindert mich daran, mein Verhalten zu ändern? Schaffen sie sich eine Umgebung, die ihre Selbstdisziplin, ihr Verhalten zu ändern, unterstützen und vernetzen Sie sich mit Gleichgesinnten. Oft helfen auch Vorbilder oder Mentoren, die die Verhaltensweisen zeigen und leben die Sie sich für sich selbst wünschen.

Überlegen Sie auch, welche klare und überzeugende Belohnung auf Sie wartet, wenn Sie an ihrem Ziel sind.



Wenn Sie wieder einmal in Versuchung geraten, ihre Willenskraft zu verlieren, kann die 10-10-10 Regel helfen: Halten Sie inne und fragen Sie sich, wie Sie sich in 10 Minuten, 10 Stunden und zehn Tagen fühlen werden. Diese Regel kann wirkungssoll und effektiv sein, weil sie Sie zwingt, an Ihr zukünftiges Ich zu denken und sich damit zu verbinden um zu spüren, wie sich Ihre Handlungen in der Zukunft auswirken werden – im Guten wie im Schlechten.

Bei allen Veränderungsprozessen ist es besonders wichtig zu sich selbst achtsam und sich selbst bewusst zu sein.

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr, dass Sie ihre „neuen“ Ziele finden und Schritt für Schritt erfolgreich umsetzen, auch wenn es da und dort Rückschläge geben mag. Gerne unterstütze ich Sie dabei im Rahmen eines Einzelcoachings. Nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf, dann können wir den Weg für ihren Neustart ins Jahr 2025 besprechen.

Ihr

Reinhardt Neft

Seminare/ Termine

Gehen und Wandern – Quelle der Inspiration – sich Kraftquellen erschließen!

Ort: Regensburg/ Mariaort – Marienhöhe, Datum: 24.05.2025

Den Ruhestand aktiv gestalten

Ort: Pension Menauer/ Grandsberg – Naturpark Bayerischer Wald, 07.-08.07. 2025

Bergseminar: Auf der Hütte neue Wege entdecken

Ort: Neue Regensburger Hütte im Stubaital. Datum: 01.09. -03.09.2025

Coaching-Retreat für Führungskräfte

Ort: Bad Tölz/ Hotel Bergeblick, Datum: 19-22.10.2025

Mehr erfahren unter: <https://www.starteneujetzt.de/termine-aktuelles/>

Quellen:

Peter Hollins: Die Wissenschaft der Selbstdisziplin. 2021