

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-89749-563-5

Redaktion: Rommert Medienbüro, Gummersbach. rommert.de
Umschlaggestaltung: +Malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich
Satz: Rommert Medienbüro, Gummersbach
Druck: Aalex Druck GmbH, Großburgwedel

© 2005 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de – Wissen für mehr Erfolg

Inhalt

Brechen Sie auf – jetzt! Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher **7**

Finden Sie heraus, wo Sie stehen. Ein Selbsttest **9**

1 Machen Sie aus Wünschen Ziele 11

Schreiben Sie Ihre persönliche Wunschliste **11**
Berücksichtigen Sie Ihre Lebensbereiche **13**
Unterscheiden Sie Ziele von Wünschen **17**
Schaffen Sie die Grundlage für persönliche Erfolge **21**
Machen Sie aus Ihren Wünschen Ziele **24**

2 Wählen Sie die richtigen Ziele 29

Befreien Sie Ihre Ziele von Widersprüchen **31**
Nutzen Sie die Stärken Ihrer Persönlichkeit **33**
Berücksichtigen Sie Ihre Wertvorstellungen **42**
Richten Sie Ihre Ziele langfristig aus **48**
Setzen Sie an den wirksamsten Stellen an **55**
Bestimmen Sie das wichtigste Ziel in Ihrem Leben **61**
Entscheiden Sie sich spätestens jetzt **63**

3 Erarbeiten Sie den Masterplan Ihres Lebens 65

Nutzen Sie die Vorteile der schriftlichen Planung **68**
Nehmen Sie die sieben Horizonte Ihres Lebens in den Blick **72**
– Siebter Horizont: Zielfoto **72**
– Sechster Horizont: Ruhestand **75**
– Fünfter Horizont: Sieben Jahre **81**
– Viertes Horizont: Jahr **88**
– Dritter Horizont: Quartal **92**
– Zweiter Horizont: Woche **93**
– Erster Horizont: Tag **96**

- 4 Gönnen Sie sich Dreamdays 103**
 - Wählen Sie einen geeigneten Ort **105**
 - Gestalten Sie einen zweckmäßigen Ablauf **106**
 - Entscheiden Sie, was Sie mitnehmen **109**
 - Halten Sie Ihre Ideen fest **111**
 - Halten Sie Rückschau **112**
 - Stecken Sie sich neue Ziele **115**
 - Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg **120**
 - Ziehen Sie ein Resümee **121**

- 5 Verwirklichen Sie Ihre Ziele mit Leidenschaft 123**
 - Bewegen Sie sich im Flow-Kanal **125**
 - Klären Sie den Sinn Ihrer Ziele **128**
 - Stellen Sie sich das Ergebnis bildhaft vor **131**
 - Machen Sie Schluss mit Ihren Ausreden **133**
 - Arbeiten Sie an einer positiven Einstellung **134**
 - Suchen Sie sich gute Vorbilder **139**
 - Sagen Sie Nein **140**
 - Schaffen Sie positive Zwänge **143**

- 6 Gehen Sie mit Abweichungen richtig um 145**
 - Erkennen Sie Abweichungen **147**
 - Lassen Sie sich durch Misserfolge nicht entmutigen **152**
 - Nehmen Sie Probleme als Chancen an **155**
 - Erschließen Sie sich Kraftquellen **158**
 - Stellen Sie sich Ihren Ängsten **159**
 - Reagieren Sie richtig auf Stress **161**
 - Entwickeln Sie konstruktive Gewohnheiten **164**
 - Ziehen Sie dem inneren Schweinehund die Zähne **166**
 - Suchen Sie sich einen Coach **170**
 - Trennen Sie sich, wenn Sie alles ergebnislos versucht haben **170**

- 7 Binden Sie Mitstreiter ein 173**
 - Nutzen Sie vier Arten von Beziehungen **175**
 - Profitieren Sie von einem Coach **178**
 - Gewinnen Sie Mitstreiter durch kooperatives Verhalten **180**
 - Stellen Sie die Erfolgsvoraussetzungen sicher **182**
 - Gehen Sie mit Konflikten richtig um **183**
 - Stimmen Sie sich wirksam mit anderen ab **184**
 - Bleiben Sie durch Vergebung im Reinen **185**

- Stichwortverzeichnis 188**

Vorwort

Brechen Sie auf – jetzt!

Als jemand, der sich selbst seit vielen Jahren leidenschaftlich gerne mit den Themen Zeit- und Zielmanagement befasst, möchte ich Ihnen zunächst eine Frage stellen: Was für ein Mensch sind Sie? Sind Sie jemand, der *beobachtet*, wie sich etwas bewegt? Oder jemand, der sich darüber *wundert*, wenn sich etwas bewegt? Oder gehören Sie zu denen, die *selbst etwas bewegen*?

Beobachten, wundern oder bewegen

Der Autor dieses Buches, mein Freund Jörg Knoblauch, gehört definitiv zur letzten Gruppe. Das war aber nicht immer so. Als er vier Jahre alt war, sagte die Kindergärtnerin zu seinen Eltern: »Behalten Sie diesen Jungen besser zu Hause. Er ist zu dumm, um einen Zweizeiler auswendig zu lernen.« Als er elf Jahre alt war, sagte die Lehrerin zu seinen Eltern: »Der Junge gehört auf die Hauptschule; dass er das Gymnasium packt, ist völlig ausgeschlossen.« Im Alter von 21 Jahren wurde er von der Fachhochschule verwiesen, weil er von seiner 6 in Mathematik nicht herunterkam und das Semester gleich zweimal wiederholte.

Aus schwierigen Anfängen zum Erfolg

Heute ist Jörg Knoblauch ein erfolgreicher Unternehmer und Bestsellerautor. Als Honorarprofessor unterrichtet er an verschiedenen Fachhochschulen und Universitäten.

Wie kommt das? Vor etwa 30 Jahren nahm sich Jörg Knoblauch Zeit, um über sein Leben nachzudenken. Er begann damit, sich messbare und machbare Ziele zu stecken. Diese Ziele verfolgte er anschließend mit verblüffendem Erfolg.

Es begann mit dem Stecken von Zielen

Was Jörg Knoblauch von anderen erfolgreichen Menschen unterscheidet: Er ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen. Mit seinem Buch verschafft er uns einen Einblick in die »Mechanik«, die sich hinter erreichten Zielen verbirgt. Unabhängig von Begabung und Beruf kann jeder Leser, wenn er sich an diesem Buch orientiert, Erstaunliches erreichen.

- Was Sie erwartet** In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, wie Sie
1. aus Wünschen konkrete Ziele bilden,
 2. die richtigen Ziele auswählen,
 3. den Masterplan Ihres Lebens erarbeiten und realisieren,
 4. mithilfe von Dreamdays den Blick für das behalten, was wirklich wichtig ist,
 5. Ihre Ziele mit Leidenschaft erreichen,
 6. mit Abweichungen richtig umgehen,
 7. Mitstreiter einbinden, die Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen.

Wenig Theorie, viel Praxis Einige Bücher beschreiben spannende Techniken und Methoden, ohne erprobte Hinweise zur praktischen Anwendung zu geben. Jörg Knoblauch macht es besser. Bei ihm finden Sie nur wenig Theorie, dafür aber viel Praxis. Ich empfehle Ihnen: Machen Sie alle Übungen und probieren Sie die Tipps und Ratschläge in Ihrem Leben aus. Die Veränderungen werden deutlich spürbar sein.

In Ihnen wächst der Wunsch, sich weniger treiben zu lassen und mehr zu bewegen? Dann brechen Sie auf – jetzt!

*Werner Tiki Küstenmacher
Chefredakteur des Beratungsdienstes »simplify your life«
und Weltbestsellerautor, www.simplify.de*

Ein Selbsttest Finden Sie heraus, wo Sie stehen

Bevor Sie dieses Buch lesen, können Sie den folgenden Selbsttest machen. Er verschafft Ihnen eine erste Aussage darüber, wie wirksam Sie Ihre persönlichen Ziele setzen und wie intensiv Sie daran arbeiten, Ihrem Lebenstraum näher zu kommen.

Bitte kreuzen Sie Ihre Antwort an.



1. Ich bin mir über meine Wünsche im Klaren und weiß, was einen Wunsch von einem Ziel unterscheidet. Ja Nein
2. Ich kenne die für mich wichtigen Lebensbereiche und habe für jeden Bereich schriftlich Ziele festgelegt. Ja Nein
3. Ich habe eine anschauliche Vorstellung davon, wie mein Leben am Ende einmal aussehen soll und setze mir für die Horizonte meines Lebens entsprechende Ziele. Ja Nein
4. Um mein Leben zu überdenken, breche ich regelmäßig aus dem Kreislauf der täglichen Verpflichtungen aus und nehme mir Zeit für einen Dreamday. Ja Nein
5. Ich verfolge meine Ziele mit Leidenschaft und kann mich – wenn ich mal in schlechter Verfassung bin – selbst wirksam motivieren. Ja Nein
6. Bei Hindernissen, Fehlritten und Rückschlägen gebe ich nicht vorschnell auf, sondern gewinne aus dem Erlebten nützliche Erfahrungen. Ja Nein
7. Ich habe qualifizierte Mitstreiter, mit denen ich gemeinsam Ziele besser und schneller erreiche. Ja Nein