

GUTE UND WENIGER GUTE GEWOHNHEITEN

Newsletter von Günter W. Remmert

Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

GUTE VORSÄTZE	2
GEWOHNHEITEN	2
WIE MAN ERFOLGLOS BLEIBT	3
WIE MAN ERFOLG HAT	3
VORSTELLUNG UND REALITÄT	3
ERST DAS ZIEL, DANN DER WEG	4
ERFOLGREICH SEIN	5
Douglas Malloch, Sei das Beste	6



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören. Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert

guenter@wachstums-impulse.de

www.facebook.com/guenter.remmert

GUTE VORSÄTZE

Gehören Sie zu den Menschen, die Silvester wieder mal beschließen, das Rauchen aufzugeben und häufiger joggen zu gehen? Oder zu denen, die mit ihrem Beruf hadern, mit Kollegen nicht auskommen und im neuen Jahr alles ändern wollen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Dies ist die gute Nachricht. Leider gibt es allerdings auch eine schlechte: Sie werden es aller Wahrscheinlichkeit nach auch diesmal nicht schaffen, etwas davon umzusetzen. Dabei erscheint es vielen von uns durchaus attraktiv, im neuen Jahr einiges anders zu machen.

Ganz oben auf der Hitliste der guten Vorsätze stehen:

- mehr Bewegung
- weniger Kilos
- bewusste Ernährung
- weniger Stress
- Rauchen aufhören
- Ängste überwinden
- mehr Zeit für die Familie

Gegen gute Vorsätze fürs neue Jahr ist an sich gar nichts einzuwenden.

Natürlich: Ganz nüchtern betrachtet sind der 31. Dezember und der 1. Januar Tage wie jeder andere auch. Aber die symbolische Aufladung kann man durchaus nutzen, um sich mit mehr Ernst und Motivation etwas vorzunehmen, das man im nächsten Jahr erreichen oder auch einstellen möchte. Nur zu unrealistisch sollte man seine Vorsätze auch nicht fassen.

Denn **Abraham a Santa Clara**, der berühmte Prediger des Mittelalters, hat recht:

*Gute Vorsätze sind wie Aale:
sie sind besser zu fassen, denn zu halten!*



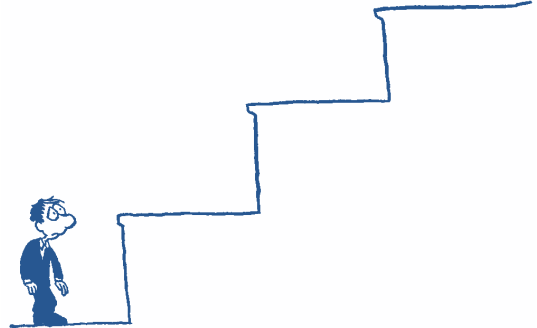
GEWOHNHEITEN

Die meisten guten Vorsätze beziehen sich auf die Änderung von Gewohnheiten.

WIE MAN ERFOLGLOS BLEIBT

Wie schaffen es viele Menschen, keinen Erfolg zu haben?

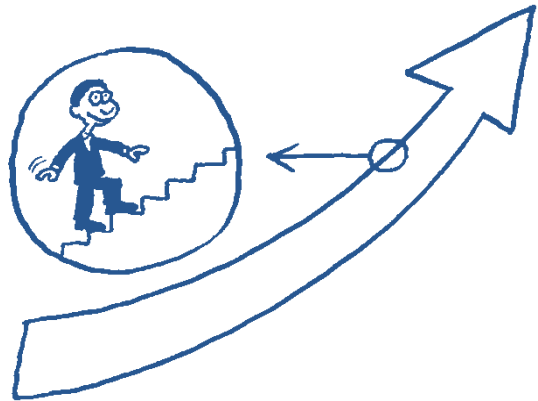
- Sie wissen nicht, was sie wirklich wollen.
- Sie lassen sich in wichtigen Dingen nicht beraten.
- Sie sind uninteressiert an Feedback.
- Sie konzentrieren sich auf ihre Schwächen und auf das, was fehlt.
- Sie fangen einfach mal an ohne Vision, Plan oder Strategie und geben dann viel zu früh auf.



WIE MAN ERFOLG HAT

Wie schaffen es viele Menschen, Erfolg zu haben?

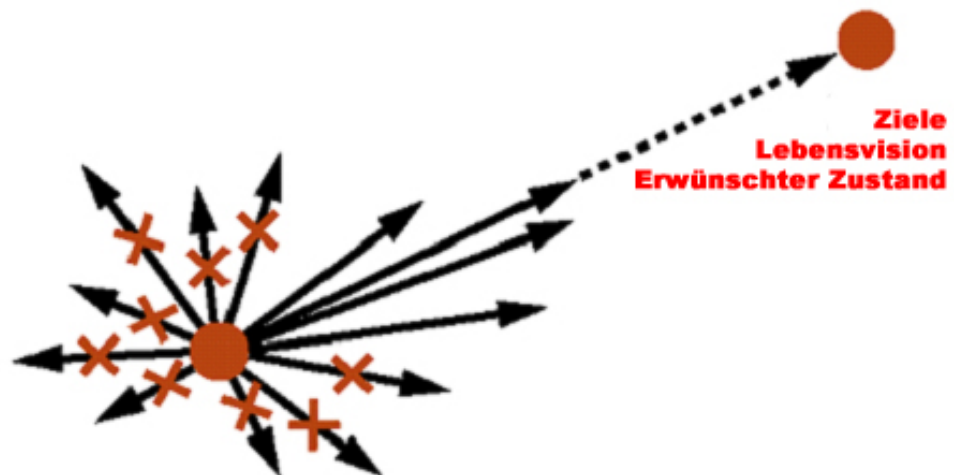
- Sie haben von Anfang an das Ende im Sinn und wissen, wohin sie wollen.
- Sie lassen sich in wichtigen Dingen kompetent beraten.
- Sie sind sehr interessiert an Feedback und werten es systematisch aus.
- Sie konzentrieren sich auf ihre Stärken, ihre Fähigkeiten und Ressourcen.
- Sie entwickeln Visionen, machen Pläne und verfolgen Strategien.



VORSTELLUNG UND REALITÄT



ERST DAS ZIEL, DANN DER WEG



Erfolgreiche Menschen verzetteln sich nicht damit, in verschiedene Richtungen zu blicken und zu gehen. Sie wissen, wohin sie wollen. Sie haben eine erstrebenswerte und attraktive Zukunft im Sinn. Diese Zukunft können sie sich plastisch vorstellen und anderen konkret beschreiben. Auf diese Weise lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf das, wohin sie wollen. Damit erhöhen sie erheblich die Wahrscheinlichkeit, dort eines Tages auch tatsächlich anzukommen.

- Lebensvisionen, erwünschte Zustände und Ziele sind Antreiber für unsere Handlungen. Sie fördern die Motivation. Bloße Vorsätze bleiben häufig folgenlos.
- Eine Lebensvision ist die positive Kehrseite einer unbefriedigenden Situation, ein in Erfüllung gegangener Wunsch, der Lösungszustand, bei dem aktuelle Probleme kein Thema mehr sind.
- Erfolgreiche Menschen haben klar vor Augen, was und wohin sie wollen. Je präziser, konkreter, positiver und attraktiver ich das bestimmen kann, was ich will, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, es auch zu erreichen.
- Durch bewusste Ziele entsteht ein Spannungszustand, der die Wirkung einer Antriebskraft hat und selbst starke Widerstände überwinden hilft.
- Ziele setzen und sich erwünschte Zustände vergegenwärtigen heißt, die untergründigen und nicht voll bewussten Bedürfnisse, Interessen, Wünsche oder Sehnsüchte in klare Absichten zu fassen.
- Erwünschte Zustände sind andauernde Zustände, nachhaltige Ergebnisse, Resultate. Sie konkretisieren den Gewinn, der durch die Verbesserung einer Situation eintritt, den Wert eines angestrebten Zustands, das Angekommensein.

ERFOLGREICH SEIN

Es gibt zwei Dinge, auf denen das Wohlgelingen in fast allen Verhältnissen beruht. Das eine ist, dass Zweck und Ziel der Tätigkeit richtig bestimmt sind, das andere aber besteht darin, die zu diesem Endziel führenden Handlungen zu finden.

Aristoteles

Man muss schon da sein, bevor man angekommen ist.

Richard Bach, Die Möwe Jonathan

Man muss sich einfache Ziele setzen, dann kann man sich komplizierte Umwege erlauben.

Charles De Gaulle

Das Geheimnis des Erfolges ist die Beständigkeit des Zieles.

Benjamin Disraeli

Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer trifft sie der Zufall.

Friedrich Dürrenmatt

Perfektion der Mittel und Konfusion der Ziele kennzeichnen meiner Ansicht nach unsere Zeit.

... Wer seiner eigenen Sache untreu wird, kann nicht erwarten, dass ihn andere achten.

... Phantasie ist alles. Es ist die Vorschau auf die kommenden Ereignisse des Lebens.

Albert Einstein

Die Welt macht dem Menschen Platz, der weiß, wohin er geht.

Ralph Waldo Emerson

Carpe Diem - Nutze den Tag!

Horaz, römischer Dichter, 65-8 v. Chr.

Wer alle seine Ziele erreicht, hat sie wahrscheinlich zu niedrig gewählt.

Herbert von Karajan

Der ärmste Mensch ist der, der keine Aufgabe mehr hat.

Albert Schweitzer

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.

Gotthold Ephraim Lessing

Wer ein Wofür im Leben hat, der kann fast jedes Wie ertragen.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen.

Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph, etwa 4 v. Chr. - 65 n. Chr.

*Manche Menschen sehen die Dinge wie sie sind, und fragen: "Warum?".
Ich träume von Dingen, die es noch nie gegeben hat, und frage: "Warum nicht?"*

George Bernhard Shaw

*Haben Sie Ihre Luftschlösser gebaut? Fein, das ist genau da, wo sie gebaut werden sollten.
Und nun gehen Sie an die Arbeit, und setzen Sie das Fundament darunter.*

Henri David Thoreau, amerikanischer Dichter, 1817-1862

*Nachdem wir das Ziel endgültig aus den Augen verloren hatten,
verdoppelten wir unsere Anstrengungen.*

Mark Twain, amerikanischer Erzähler, 1835-1910

Günstige Winde kann nur der nutzen, der weiß, wohin er will.

Oscar Wilde, irischer Schriftsteller, 1854-1900

Die meisten Misserfolge kommen kurz vor dem Ziel.

Thomas Alva Edison, amerikanischer Erfinder

Douglas Malloch, Sei das Beste

*Wenn du nicht Kiefer sein kannst auf dem Hügel,
Sei ein Busch im Tal - aber sei
Der schönste kleine Busch am Ufer des Bachs.*

*If you can't be a pine on the top of the hill,
Be a scrub in the valley - but be
The best little scrub by the side of the rill;*

*Sei ein Busch, wenn du kein Baum sein kannst.
Wenn du kein Busch sein kannst, sei ein Büschel Gras
und steh heiter am Straßenrand.
Wenn du kein Hecht sein kannst, sei einfach ein
Barsch, aber der munterste Barsch im See.*

*Be a bush if you can't be a tree.
If you can't be a bush be a bit of the grass,
And some highway happier make;
If you can't be a muskie then just be a bass -
But the liveliest bass in the lake!*

*Wir sind nicht alle Kapitäne, auch Mannschaft muss
sein,
Für alle von uns ist Platz.
Große Arbeit ist zu tun und kleine,
Doch die Aufgabe, die wartet, ist die nächste.*

*We can't all be captains, we've got to be crew,
There's something for all of us here,
There's big work to do, and there's lesser to
do,
And the task you must do is the near.*

*Wenn du keine Straße sein kannst, sei nur ein Pfad.
Wenn du die Sonne nicht sein kannst, so sei ein
Stern.
Es ist nicht die Größe, nach der du siegst oder fällst.
Sei das Beste, was immer du bist.*

*If you can't be a highway then just be a trail,
If you can't be the sun be a star;
It isn't by size that you win or you fail -
Be the best of whatever you are!*

**Douglas Malloch,
amerikanischer Schriftsteller, 1877-1938**

Vertont von **Gary Bachlund** (2009): http://www.bachlund.org/Be_the_best_of_whatever_you_are.htm