

Mental wirksam formulieren – die Spielregeln

Stell dir vor, du bist ein Schiff, das durchs Meer des Lebens fährt. Das gelingt am erfolgreichsten, wenn sich Käpt'n und Schorsch gut verstehen. Kurz zur Erinnerung: der Käpt'n (Bewusstsein) entscheidet und der Schorsch (Unterbewusstsein) führt aus. Damit der Schorsch aktiv werden kann, sind einige Spielregeln fürs Formulieren unserer Gedanken und Ziele zu verinnerlichen:

- ☺ **Wähle deine Worte so konkret und präzise wie möglich.**
Unser Schorsch denkt in Bildern. Je genauer er sich etwas vorstellen kann, desto leichter ist es zu verwirklichen.

- ☺ **Formuliere in der Gegenwart.**
Der Käpt'n kontrolliert die Zeit. Der Schorsch lebt im Hier & Jetzt. Formuliere so, als ob du dein neues Verhalten bereits ausführst oder als ob zu dein Ziel gerade erreicht hast: „... ich reisse die Arme in die Höhe und rufe ‚Yesss!‘“. Nur so kann sich der Schorsch hineinfühlen, positive Gefühle entwickeln, deine Formulierungen verankern und in Zukunft darauf achten.

- ☺ **Beschreibe den Zustand, nachdem du dein Ziel erreicht hast.**
Du hast gerade dein Ziel erreicht: Wie fühlst du dich? Was passiert gerade? Was geht dir durch den Kopf? Etwa: „... präsentiere ich souverän und mitreissend. Während meine letzten Worte im voll besetzten Saal verhallen, freue ich mich bereits auf den Applaus.“

- ☺ **Wähle ausschliesslich positive Formulierungen.**
Der Schorsch hat Phantasie und kann sich alles Mögliche vorstellen - nur nichts, was nicht vorhanden ist: Du denkst: „... keine Zigarette mehr...“ – dein Schorsch „sieht“ die Zigarette.
Beschreibe also, was du tust, statt was du nicht mehr tun willst: „... atme ich 7-mal tief durch.“
Du denkst: „... bin ich unabhängig.“ – dein Schorsch „fühlt“ sich abhängig.
Beschreibe also, was du fühlst, statt welches Gefühl du vermeiden willst: „... fühle ich mich frei.“

- ☺ **Achte darauf, dass das Ziel aus eigener Kraft erreichbar ist.**
Willst du sportlichen Erfolg, kannst du am Tag X deine Bestleistung erbringen.
Willst du dich selbständig machen, kannst du deinen Businessplan erstellen und die Finanzierungsverhandlungen souverän führen.
Willst du heiraten, kannst du den Heiratsantrag machen.

- ☺ **Beachte deine „Ökologie“.**
Berücksichtige diese 4 Gebiete: Beruf / Familie & Beziehungen / Entwicklung & Gesundheit / Kulturelles und beachte, dass jeder Tag genau 24 Stunden hat. Bei Zielkonflikten frage dich: „Was ist mir im Moment wichtiger?“ Wähle und formuliere anschliessend dieses Ziel. Vereinbare für das Andere eine spätere Lösung.

- ☺ **Emotional intensive Details und poetisch - peppige Formulierungen sorgen für sofortige Begeisterung und spontane Freude.**
Beim Lesen deiner Formulierungen soll spontane Freude und Begeisterung entstehen: verpacke darin alles, was dir persönlich dabei wichtig ist – kurz und prägnant natürlich.