

Interessiert daran,

nicht mehr schlafwandelnd
durchs Leben zu stolpern?

***95% Ihrer Probleme
stammen von
negativem Denken.
Bisher! Sie sind besser
als Sie dachten!***

Dr. Ben Sweetland



Textauszug: Ihre geistige Messlatte

Vorab-Buchauszug

Für Abonnenten des “Erfolgstipps für Fortgeschrittene”. Die einzelnen Kapitel dieses Buch sind Bestandteil des Bonus bei Bezug des Buches “[Interessiert daran, die Dinge im Schlaf zum Guten zu wenden?](#)”.

Ihre geistige Messlatte

Falls auf einem Kochherd sämtliche Herdplatten in Betrieb wären und die Köchin oder der Koch aus irgendeinem Grunde ein bestimmtes Gericht schneller kochen möchte, würde sie oder er wahrscheinlich die Hitze unter dem betreffenden Kochtopf etwas erhöhen.

In einem früheren Kapitel dieses Buches wurden Sie gebeten, eine Vorgabe für Ihre Zukunft zu entwerfen, indem Sie **sämtliche** Ziele zu Papier bringen.

Nehmen wir nun an, dass Ihnen ein bestimmtes Ziel besonders am Herzen liegt. Sie wollen es rascher erreichen. Sie wollen sozusagen die Hitze unter diesem Ziel aufdrehen und den Zeitpunkt der Verwirklichung beschleunigen.

In diesem Kapitel erfahren Sie von einer Vorgehensweise, welche Ihnen bei Ihrer Zukunftsgestaltung in jeder Hinsicht helfen kann. Ich bezeichne sie als die „geistige Messlatte“. Sie können sie jedoch so nennen, wie es Ihnen beliebt, zum Beispiel Ihren „Zauberstab“.

Falls Sie dieses Hilfsmittel jedes Mal anwenden, wenn Sie etwas Bestimmtes erreichen wollen, werden sich Ihre Erfolgchancen beträchtlich erhöhen und die Misserfolgswahrscheinlichkeit wird gegen Null gehen.

Als ich bei einer New Yorker Rundfunkstation anfang, Vorträge zu halten, widmete ich der „geistigen Messlatte“ ein komplettes Programm. Eine Zuhörerin schrieb, dass sie heute wohlhabend sein würde, wenn ihr dieses Prinzip zehn Jahre früher bekannt gewesen wäre. Sie sagte, dass sie den Grund für ihr Scheitern nun erkennen könne und dass sie bei Anwendung der „geistigen Messlatte“ ihre Ziele sicher erreicht hätte.

Nachdem Sie dieses Kapitel durchgearbeitet haben, und auch Sie den Wert dieses Hilfsmittel erkannt haben, sollten Sie es bei all Ihren Vorhaben anwenden. Sie werden bald erkennen, wieso Sie bei einer Sache Erfolg bzw. Misserfolg hatten. Sie besitzen dann die Voraussetzungen, um das Gelingen eines Vorhabens mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit zu garantieren, und auch die kniffligsten Problemsituationen zu lösen.

Was würden Sie als Erstes tun, falls Sie Ingenieur wären und man Ihnen den Auftrag erteilte, eine Brücke über einen Fluss zu entwerfen?

Zunächst würden Sie sich sachkundig machen und alles in Erfahrung bringen wollen, was mit den aktuellen Bedingungen zu tun hat. Sie würden sich nicht mit den Messergebnissen begnügen, sondern sich auch für die Bodenbeschaffenheit auf beiden Uferseiten interessieren. Sofern in der Flussmitte ein Brückenturm notwendig wäre, würden Sie die Tiefe des Flusses an dieser Stelle feststellen und auch herausfinden, ob das Flussbett aus Sand, Schlamm oder Fels besteht. Nachdem Sie alle einschlägigen Informationen über den Ist-Zustand gesammelt haben, wäre die Vorarbeit abgeschlossen und Sie könnten sich an die Ausarbeitung Ihrer Pläne machen.

Dies trifft auch auf die „geistige Messlatte“ zu.

So wie eine normale Messlatte drei Teile hat, besteht auch die geistige Messlatte aus drei Teilen – genauer gesagt, aus drei Phasen.

Die erste Phase der geistigen Messlatte ist Ihr **Ziel**.

Die zweite Phase betrifft die **Widerstände**, welche zwischen Ihnen und der erfolgreichen Erreichung Ihres Zieles stehen.

Die dritte Phase ist der **Maßnahmenplan**, welcher Sie in die Lage versetzt, die Widerstände zu überwinden und Ihr Ziel sicher zu erreichen.

Praktische Anwendung der geistigen Messlatte

Ihr Ziel

So seltsam es sich auch anhört, wissen nur wenige Menschen, was sie im Leben wirklich wollen. Vielleicht sind sie mit den aktuellen Bedingungen nicht rundum zufrieden, aber auf die Frage, was sie sich vom Leben erwarten, gibt es meist nur vage Antworten.

Wenn Sie die geistige Messlatte anwenden, müssen Sie **sehr spezifisch** sein. Sie müssen genau wissen, was Sie erreichen wollen!

Falls Sie mit Ihrer Arbeitsstelle nicht zufrieden sein sollten, legen Sie sehr spezifisch fest, welche Art von Arbeitsplatz Sie sich wünschen! Machen Sie sich Gedanken über die Branche, in der Sie arbeiten wollen und sehen Sie die Arbeitssituation so deutlich vor Ihrem inneren Auge, dass ein geistiges Vorstellungsbild entsteht, in dem Sie sich bereits an diesem Arbeitsplatz sehen!

Falls Ihr Ziel eine selbstständige Tätigkeit sein sollte, legen Sie genau fest, in welchem Bereich Sie freiberuflich oder selbstständig arbeiten wollen – Herstellung, Großhandel, Einzelhandel, Marketing? Seien Sie sehr spezifisch! Malen Sie sich innerlich das Geschäft aus, in dem Sie tätig sein wollen.

Vielleicht ist Ihr Ziel auch ein Eigenheim. Welche Art von Haus sollte das sein? Wo sollte es stehen? Bauen Sie vor Ihrem inneren Auge genau den Typ von Haus und die Wohnlage auf, die Ihrem Ideal entsprechen!

Wollen Sie Ihren Freundeskreis erweitern? Auch hier gilt wieder, dass Sie spezifisch sein müssen. Natürlich wollen Sie nicht irgendwelche Freunde, sondern Menschen, mit denen Sie etwas gemeinsam haben – Musik, Hobbys, Literatur, usw.

Widerstände

Nachdem Sie Ihr Ziel in allen Einzelheiten festgelegt haben, **schreiben Sie ausnahmslos sämtliche Widerstände auf**, die zwischen Ihrem verwirklichten Ziel und Ihnen stehen.

Tun Sie das nicht nur im Kopf, sondern listen Sie diese Widerstände bitte **schriftlich** auf!

Das gibt Ihnen eine klare Vorstellung vor den Problemen, mit denen Sie zu tun haben.

Sobald Sie diese beiden Schritte abgeschlossen haben, widmen Sie sich der dritten Phase.

Ihr Maßnahmenplan

Sie wissen nun genau, wie die Verwirklichung Ihres Ziels aussehen sollte.

Sie haben auch detailliert aufgeschrieben, welche Widerstände Ihnen einfallen.

Falls Sie diese Vorarbeit gewissenhaft erledigt haben, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Ihr Maßnahmenplan wirksam sein wird.

Falls Sie sich Misserfolge näher ansehen – vor allem ihre Ursachen – werden Sie fast immer feststellen, dass mindestens einer dieser Schritte nicht beachtet wurde. Meist ist es die zweite Phase.

Wir haben ja vielleicht ein Ziel, und wir versuchen auch, einen Maßnahmenplan aufzustellen, aber wir haben uns nicht die Zeit genommen, um über sämtliche Widerstände nachzudenken. Die Folge ist, dass wir bei der Umsetzung des Maßnahmenplans auf einen Widerstand treffen, den wir übersehen hatten. Damit kommt der gesamte Plan zum Erliegen.

Hätten wir uns vorher über sämtliche eventuellen Widerstände Gedanken gemacht, wäre unser Maßnahmenplan umfassender gewesen und unser schöpferisches Bewusstsein hätte bereits Gelegenheit gehabt, sich darauf einzustellen.

* * *

Wenn wir uns nun nochmals das eingangs erwähnte Beispiel des Brückenbauingenieurs ansehen, erkennen wir, dass wir bei der geistigen Messlatte ebenso wissenschaftlich wie ein Ingenieur vorgehen.

Die Brücke wäre dann, übertragen auf unsere Situation, das Ziel, und natürlich würde es der Ingenieur sehr spezifisch ausarbeiten. Er würde wissen, welche Art von Brücke gebaut werden soll. Er würde sich die gegenwärtigen Bedingungen ansehen und auch das Flussbett untersuchen, und auf diese Weise die Widerstände ermitteln.

Die auf den aktuellen Bedingungen basierenden Konstruktionszeichnungen für die Brücke wären der Maßnahmenplan.