

Tun und Lassen – ein Weg, um mein Ziel zu erreichen



Wenn Du ein Ziel erreichen möchtest, dann gibt es eine einfache und gleichzeitig wirkungsvolle Methode, die Dich in Deinem Vorhaben unterstützt.

Diese ganz praktische Herangehensweise verändert auch Deine Sicht auf die Dinge. Also: Einfach mal ausprobieren!

1. Schritt: Nimm Dir ein DIN-A4-Blatt, lege es vor Dich hin und schreibe am oberen Ende des Blattes Dein Ziel auf, das Du erreichen möchtest.
Zum Beispiel: Ich möchte 80 kg wiegen. Ich will die Beförderung bekommen. Ich will, dass das Verhältnis zu meinem Partner harmonischer wird. Ich will einen Lebenspartner finden.
2. Schritt: Ziehe in der Mitte des Blattes einen Strich und schreibe auf die linke Seite „Lassen“ und auf die rechte Seite „Tun“.
3. Schritt: Schreibe unter „Lassen“ alles auf, was Du in Zukunft sein lassen solltest, um Dein Ziel zu erreichen.
Und unter „Tun“ schreibst Du dann im Gegenzug alles auf, was Du tun kannst, um auf Dein Ziel zuzusteuern.
4. Nun hast Du vor Augen, was die nächsten Schritte in Richtung auf Dein Ziel sind.
So hast Du jetzt einen detaillierten Aktionsplan, der Dich genau auf Dein Ziel hinführt.

Was an dieser Stelle erstaunt, ist, dass die „Lassen“-Seite oft mehr Dinge enthält als die „Tun“-Seite. Es geht also oft darum, eher weniger zu tun. Und meistens ist es viel leichter, einfach die Dinge zu lassen, die verhindern, dass wir unser Ziel erreichen.

Wichtig ist, dass Du Dir im Vorfeld über Dein Ziel klar geworden bist. Lasse Dir also Zeit, um Dein Ziel klar und deutlich zu formulieren.