

- <https://www.facebook.com/lebereich/>
- <https://www.pinterest.com/christiangremsl/>

Fragst du dich auch manchmal, warum andere Menschen scheinbar mühelos alles bekommen was sie möchten. Warum ist das Leben des einen Menschen von Trauer überschattet, während das eines anderen vor Glück erstrahlt? Warum genießt ein Mensch Reichtum und Ansehen, während sein Nachbar Armut und Not leidet? Warum hat der eine eine sexy Partnerin und der andere ist einsam und alleine.

Wenn du der Mensch bist, der dich diese Fragen stellt, dann gibt es in deinem Leben Dinge, die anscheinend nicht so gut laufen. Wir tendieren oft in Phasen der Verzweiflung, der Traurigkeit oder des Kummers andere Menschen dafür verantwortlich zu machen. Aber genau dieser Punkt der Finsternis ist der richtige Moment um in deinem Leben etwas zu ändern. Tatsache ist, dass du in den anderen nicht hineinschauen kannst. Du weißt nicht, welche Schicksalschläge er oder sie hinnehmen mußte. Und glaube mir, ein jeder Mensch hat schon einen schweren Schlag vom Leben einstecken müssen.

Wenn du genauer hinsiehst, dann bemerkst du sicher, dass diese Menschen ebenfalls schwierige Umstände hatten. Und trotzdem erfolgreich wurden. Sie haben gelernt ihr Innenleben zu ordnen und mehr Beachtung zu schenken. Sie haben im Wesentlichen 7 Dinge gelernt, die ihnen zum Erfolg und Glück verholfen haben.

## Inhaltsverzeichnis

- [1 Ziele erreichen - die 7 Gründe für ein gelungenes Leben](#)
  - [1.1 1. Du übernimmst keine Verantwortung](#)
  - [1.2 2. Du fühlst dich schuldig](#)
  - [1.3 3. Du weißt nicht was du willst](#)
  - [1.4 4. Du hast keinen Plan](#)
- [2 5. Du kennst dein "Warum" nicht!](#)
- [3 6. Du bist nicht Fokussiert](#)
- [4 7. Du bist nicht wirklich bereit den Weg zu gehen](#)
  - [4.1 Ziele erreichen für dich und mich](#)

# Ziele erreichen - die 7 Gründe für ein gelungenes Leben

## 1. Du übernimmst keine Verantwortung

Wie bereits oben erwähnt besteht der erste Schritt Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung für dein Leben und für den Zustand, in dem du jetzt bist. Ich weiß, das ist hart. Es ist viel einfacher die Umstände und andere Menschen für mein eigenes Desaster verantwortlich zu machen. Es ist viel einfacher zu sagen:

- “Wenn ich doch bloß nur bei reichen Eltern geboren wäre, dann...”
- “Hätte ich doch nur die Möglichkeit gehabt zu studieren, dann...”
- “Hätte ich doch bloß eine bessere Lehrerin in der Schule gehabt, dann...”

Diese Sätze bringen dir gar nichts. Schlimmer noch. Sie schaufeln dir dein emotionales Grab. Wenn du ein glücklicheres und besseres Leben haben möchtest, dann besteht der erste Schritt darin mit [diesem Gejammere](#) aufzuhören. Und da sind wir schon beim 2. wichtigen Schritt

## 2. Du fühlst dich schuldig

Es gibt viele Menschen, die ganz schwer eine Schuld tragen. Doch Tatsache ist, dass der Schuldgedanke den Menschen unterdrückt. Meistens kommt dieser Gedanke oder dieses Schuldgefühl ja gar nicht von dir. Du hast es gelernt in Schuld zu denken. Befreie dich von der Schuld.

Wir sind für unser Schicksal zum großen Teil selbst verantwortlich. Und wenn ich für etwas die Verantwortung übernehme, dann kann ich es auch ändern. Nicht dein Nachbar, nicht dein Psychotherapeut und auch nicht die Tante Emma kann deine Probleme lösen. Nur du selbst kannst das. Die Schuld ist so etwas wie eine Selbstgeißelung. Stell dir vor du nimmst eine Peitsche, spickst Nägel darauf und rammst sie dir selber in den Rücken. Das nenne ich seelische Selbstgeißelung. Und das machst du, wenn du dich schuldig fühlst. Also laß die Schuld los und genieße dein Leben. Wie Loslassen geht erfährst du [hier](#).

### **3. Du weißt nicht was du willst**

Weißt du eigentlich was du wirklich willst in deinem Leben?

Oder gehörst du auch zu den Menschen, die genau wissen was sie nicht wollen? Sie antworten: "ich möchte nicht mehr traurig sein" oder "ich möchte diese bekackte Arbeit nicht mehr machen!"

Aber wenn du sie fragst, was sie wirklich wollen in ihrem Leben, dan herrscht Stille. Geh doch bitte einmal zum Bahnhofschalter und sage dem Fahrkartenverkäufer: "ich möchte nicht nach Berlin! Und auf keinen Fall möchte ich nach Istanbul!" Der arme wird dich verdutzt ansehen und du wirst keine Fahrkarte bekommen.

So ist das auch im Leben. Wenn du weißt, was du nicht willst, dann wirst du mehr von dem bekommen. Du bekommst immer mehr Situationen in deinem Leben präsentiert, in denen du noch klarer sehen wirst, was du nicht möchtest.

Die Lösung mit dem andere Menschen ihre Ziele erreichen ist: Nimm dir mal Zeit, nimm einen Zettel zur Hand und erstelle mal eine Liste mit all den Dingen, die du gerne machst. Danach schreibst du eine Liste mit all den Dingen, die du gut kannst. Vielleicht kannst du beides miteinander kombinieren und bekommst plötzlich eine Idee, [was du in deinem Leben machen möchtest](#).

### **4. Du hast keinen Plan**

Jetzt weißt du endlich was du willst. Aber wie du dorthin kommst, weißt du nicht. Ein jedes Ziel braucht einen Plan zur Verwirklichung. Das ist wieder so ähnlich wie mit einer Wegstrecke. Wenn du nicht weißt, wie du nach London kommst, wirst du womöglich in Istanbul landen. Je nachdem wie groß dein Ziel ist, brauchst du einen kurzfristigen, einen mittelfristigen und einen langfristigen Plan.

Wenn du z.B. einen neuen Job haben möchtest, dann reicht womöglich ein kurzfristiger Plan. Du setzt dir das Ziel im nächsten Monat bei einer anderen Firma zu arbeiten. Dann könnte dein Plan so aussehen, dass du zuerst Bewerbungsunterlagen erstellst, danach liest du die Stellenanzeigen und dann bewirbst du dich. So hast du einen wunderbaren kurzfristigen Plan.

Wenn du allerdings einen anderen Beruf haben möchtest, musst du schon etwas

längerfristig planen. Du brauchst zuerst Informationen, wie und wo du umschulen kannst. Wieviel das kostet. Wie lange die Umschulung dauert usw. Du kannst dir hier viele Teilziele definieren. Und erst dann erstellst du eine Schritt für Schritt Liste und hackst jedes Ziel nach dem Erreichen ab.

## 5. Du kennst dein “Warum” nicht!

Das “**WARUM**” ist die treibende Kraft zur Verwirklichung. Das WARUM ist wie ein Leuchstern über deinem Lebenshimmel. Wenn du ein starkes Warum hast, dann wirst du dein Ziel mit großer Wahrscheinlichkeit erreichen. Je größer dein Warum, desto größer ist die Energie, die du für die Verwirklichung aufbringen wirst. Und hier liegt das große Geheimnis der erfolgreichen Menschen. Sie wissen ganz genau warum sie etwas erreichen möchten.

Und das WARUM befriedigt in den meisten Fällen ein Gefühl. Es befriedigt ein Verlangen bzw. ein Bedürfnis. Wenn du z.B. selbständig werden willst, dann könnte dein Warum mehr Freiheit und Selbstbestimmtheit sein. Du möchtest dein Leben noch selbstbestimmter gestalten.

Überlege dir ganz genau, warum du das Ziel verwirklichen möchtest. Dieses Warum muss ein wahres Feuerwerk der Begeisterung in deinem Gehirn auslösen. Es muss lichterloh in [Motivationsflammen](#) aufgehen.

## 6. Du bist nicht Fokussiert

Ein großer Fehler oder ein großes Hindernis beim Ziele erreichen ist der mangelnde Fokus. Du schaffst es nicht dein Ziel und dein Warum im Brennpunkt deines Bewusstseins zu halten. Du erstellst dir heute einen Plan, weißt auch dein warum, aber morgen hast du alles schon wieder vergessen. Erst in 2 Wochen, wenn der Leidensdruck wieder groß ist, erinnerst du dich an diese Dinge. Daran erkennst du, dass du deinen Fokus nicht halten kannst. Du erkennst, dass dir die Konzentration fehlt. Wenn das der Fall ist, dann versuche doch mal den [Weg nach Innen](#). Versuche doch mal zu meditieren. Womöglich wirst du vom Lärm der Gesellschaft oder der Umgebung zu sehr abgelenkt.

Dein Handy klingelt, du musst jeden Tag 100 Emails checken und ehe du es bemerkst, ist dein Fokus schon wieder weg. Versuche doch mal gleich am Morgen deine innere [Aufmerksamkeitslinse](#) auf deine Ziele und dein Warum einzustellen. Bereits am Morgen

machst du eine wunderbare Meditation und stellst dir bildhaft vor, wie du deine Ziele verwirklichst und eine Pläne in die Tat umsetzt. Und du nimmst dir vor heute noch den ersten Schritt für die Umsetzung zu machen. Vielleicht holst du dir mal die Informationen ein, die du brauchst. Oder du meldest dich auf einer Partnerbörse an, wenn eine Partnerschaft dein Ziel ist. Mach einfach den ersten Schritt!

## **7. Du bist nicht wirklich bereit den Weg zu gehen**

Ja, ja, da ist er wieder. Der innere Schweinehund. Ein jeder kennt ihn und ein jeder hat ihn. Auch für andere Menschen ist es nicht leicht einen gewissen Weg zu gehen. Wenn du mehr Fitness möchtest, dann ist es nicht leicht ins Fitnesscenter zu gehen, um zu trainieren.

Es gehört eine große Überwindung dazu, einen neuen Beruf zu suchen und tatsächlich eine Umschulung zu wagen. Natürlich kannst du bei deinem Job bleiben. Es ja eh bequem so. Du bekommst dein Geld jeden Monat und kannst damit deine Rechnungen bezahlen. Aber hast du auch die Chance dadurch eine Führungskraft zu werden? Kannst du in diesem Job deine Träume leben? Wenn nicht, dann handle!

Die beste Lösung, um mit dem inneren [Schweinehund](#) im Einklang zu sein ist es ihn zu akzeptieren. Was machst du mit einem Hund, der dich anknurrt? Richtig! Du weist ihn in seine Schranken. Ein Hund hat sein Herrchen oder sein Frauchen nicht anzuknurren. Und wenn du ihn nicht in die Schranken weisen kannst, dann fehlen dir die Eier dazu. O.k., das war gerade etwas hart. Milder ausgedrückt, dann hast du nicht das nötige Selbstvertrauen. Und das ist das eigentliche Problem hinter dem Schweinehund.

Fehlendes Selbstvertrauen bedeutet ja, dass das Vertrauen zu dir selber fehlt. Du glaubst nicht daran, dass das was wird. Du selbst traust dir nicht zu, dass du das Ziel erreichen kannst. Doch glaube mir, auch das Selbstvertrauen kannst du ändern. Du musst es Schritt für Schritt zurückerobern.

## **Ziele erreichen für dich und mich**

Du bist ein großartiger und wunderbarer Mensch. Es gibt keinen anderen Menschen auf der Welt, der genauso wie du denkt, fühlt und handelt. du bist einzigartig. Und alles was einzigartig ist, ist unendlich viel wert. Denke immer daran. Du musst und du wirst deinen

ganz speziellen und eigenen Weg finden, um dein Traumleben zu erreichen.

Aber du erreichst es nur, wenn du was tust und dich traust. Was wird dein nächstes großes Ziel sein?

