

Startschuss ins neue Jahr

Viele tolle Ideen und **gute Vorsätze** fürs neue Jahr verpuffen fast so schnell, wie die Raketen in der Silvesternacht. Wollen Sie das ändern? Dann probieren Sie die folgenden Tipps und Anregungen einmal im Alltag aus

Strategie

Kennen Sie das? Sie haben sich so viel vorgenommen und doch kam alles wieder ganz anders. Voller Motivation sind Sie an die Umsetzung Ihrer Ideen für 2016 gegangen. Wollten Veranstaltungen und Aktionen in Ihrem Buchladen durchführen, um neue Kunden zu gewinnen. Die wichtigsten Trends auf dem Buchmarkt im Blick behalten und sich über E-Books, den Online-Handel und den mobilen Handel via Smartphone-Apps informieren. Woran liegt es dann, dass es oft so schwer fällt, all das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben?

Es ist die Willenskraft, die uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung macht. Die Kraft, eine Absicht wirklich in die Tat umzusetzen, auch wenn die Mittel

begrenzt, die Umstände widrig und die Alltagssorgen manchmal groß sind. Doch was wäre, wenn Sie mit relativ geringen Ressourcen viel mehr von dem erreichen könnten, was Sie sich vornehmen? Die gute Nachricht lautet: Sie können das. Denn Sie verfügen, wie alle Menschen, über Willenskraft. Und die können Sie klug nutzen, um Ihre Vorhaben und Ziele in gute Ergebnisse umzuwandeln. Fünf praktische Tipps für den Alltag:

Machen Sie eins nach dem anderen: Bloggen, eine Wohlfühlatmosphäre im Buchladen schaffen, die Ausschanklizenz beantragen, Ihre Kunden aktiv über elektronische Lesegeräte informieren, Wer sich zu viel auf einmal vornimmt, wird weniger von dem erreichen, was er will. Denn unsere Willenskraft ist – anders als unsere Motivation – begrenzt. Im Alltag verbrauchen wir Willenskraft für jede einzelne

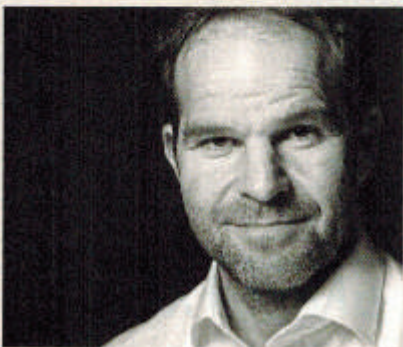
Entscheidung, die wir treffen, für jedes belastende Gefühl, das uns umtreibt und für jede einzelne Verlockung, der wir widerstehen. Darüber hinaus müssen wir uns entscheiden, für welche Vorhaben wir unsere Willenskraft gezielt einsetzen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst: Nur, was im Fokus Ihrer Aufmerksamkeit liegt, werden Sie auch erreichen. Wenn Sie in Ihrem direkten Umfeld zu viele Ablenkungen und Verlockungen haben, dann fällt es Ihnen schwer, sich auf das zu konzentrieren, was Sie zu Ihrem Ziel führt. Denn Sie benötigen ein Vielfaches an Willenskraft, um einer Ablenkung, die Sie unmittelbar vor Augen haben, zu widerstehen. Hier gilt es, Ablenkungen abzuschaffen oder auszublenden. Denn mit den meisten Dingen, die Sie von dem ablenken, was Sie eigentlich tun oder erreichen wollen, ist es gleich: Es wäre oft besser, wenn sie gar nicht da wären.

Interview

Gute Vorsätze in Resultate umwandeln

Hans-Georg Willmann, Diplom-Psychologe, Coach und Autor im Gespräch



Herr Willmann, warum kommen Kunden zu Ihnen als Coach?

Meine Kunden wissen oft sehr genau, was sie erreichen wollen. Sie sind gut ausgebildet, haben tolle Ideen und eine hohe Anstrengungsbereitschaft. Und dennoch fällt es ihnen im Alltag häufig schwer, ihre Ziele in Resultate umzuwandeln. Als Coach bin ich ein Umsetzungshelfer. Ich berate meine Kunden dabei, Ziele in Ergebnisse umzusetzen.

Was vermitteln Sie Ihren Kunden im Coaching?

Im Coaching schaue ich auf Ressourcen, auf Potenziale und auf Lösungen. Das fördert die Begeisterung und das Selbstvertrauen für die eigenen Ziele. Ich unterstütze meine Kunden dabei zu erkennen, wo sie jetzt stehen, wo sie zukünftig sein wollen und wie sie dahin kommen. Dafür schaffen wir dann individuelle Strategien, um die Willenskraft klug zu nutzen.

Was unterscheidet Ihr Buch *Erfolg durch Willenskraft* von einem typischen Motivationsratgeber?

Die meisten Motivationsratgeber wollen uns anleiten, uns Ziele zu setzen, diese zu verfolgen und es „nur wirklich zu wollen“, dann „würden wir es auch schaffen“. Doch wenn es ausreichen würde, ein Ziel zu definieren und „es nur wirklich zu wollen“, wäre jeder unserer Neujahrsvorsätze ein Erfolg und meine Coaching-Sprechstunde leer. Motivationsratgeber sagen uns nicht, warum wir all das nicht längst tun, von dem wir wissen, dass wir es tun sollten. Mein Buch schließt die Lücke zwischen Wunsch und Willen und zeigt, wie wir unsere Willenskraft klug nutzen können, um Ziele wirklich zu erreichen.

Was ist der Unterschied zwischen Willenskraft und Motivation?

Motivation ist, auf der Couch liegen, nachdenken und sich etwas vornehmen.

Entlasten Sie sich durch kleine „Was-wann-wie-Pläne“: Bahnen Sie sich so mental den Weg zum Ziel, den Sie dann real gehen. Ein Plan schafft eine Selbstverpflichtung und es fällt Ihnen damit leichter, sich zu überwinden und dranzubleiben. Legen Sie auf Ihrem Weg Zwischentappen fest und setzen Sie ans Ende jeder einzelnen Etappe kleine Selbstbelohnungen, um sich zu motivieren. Überlegen Sie auch vorweg, welche Hindernisse auf dem Weg auf Sie zukommen können und wie Sie im Falle des Falles damit umgehen werden. Beispielsweise: „Wenn ich mich abends zu erschöpft fühle, um noch einen kleinen Blog-Beitrag zu schreiben, dann lenke ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf die Vorteile, die ich durch eine aktive Webpräsenz erziele: Neue Kunden.“ Solche Wenn-Dann-Sätze helfen Ihnen dabei, sich leichter zu überwinden, auch wenn es schwierig wird.

Automatisieren Sie Verhalten, das Sie anstrengt: Wiederholen Sie dieses Verhalten so häufig, bis es Ihnen leicht von der Hand geht. Zum Beispiel: Jeden Dienstag- und Freitagabend reservieren Sie sich 30 Minuten für Ihren Buchladen-Blog. Und dann schreiben Sie auch wirklich ohne Ausnahme regelmäßig Ihren Blog mit Lesetipps für Kunden, Bücherwunschliten zum Geburtstag oder zu Ostern und Neuhei-

ten auf dem Buchmarkt. Je häufiger und regelmäßiger Sie ein Verhalten wiederholen, desto weniger anstrengend ist es. Und bald denken Sie gar nicht mehr darüber nach, ob Sie zu erschöpft sind oder nicht, sondern schreiben mit Lust an Ihrem Blog.

Lernen Sie, mit belastenden Emotionen konstruktiv umzugehen: Sorgen, Ängste und Unsicherheiten sind Emotionen, die Sie von dem abhalten können, was Sie erreichen wollen und zu dem Sie auch eigentlich im Stande sind. Konstruktiv damit umzugehen bedeutet nicht, dass Sie die Unsicherheiten, Ängste und Sorgen unter den Teppich kehren sollen. Konstruktiv bedeutet, die Emotionen wahr- und erst zu nehmen, zu akzeptieren, dass sie da sind und dann zu analysieren, woher diese Emotionen kommen.

Als Buchhändlerinnen und Buchhändler müssen Sie Tag für Tag gleichzeitig mit vielen Bällen jonglieren, um mit den Veränderungen des Marktes und den Anforderungen der Kunden erfolgreich umzugehen. Ihre Liebe zum Buch, Ihre Bereitschaft, 50 Stunden und mehr die Woche zu arbeiten und Ihre tollen neuen Ideen sind dafür wichtig. Und mit Ihrer Willenskraft können Sie den Umsetzungsturbo zünden, damit aus Ihren Zielen auch wirklich Ergebnisse werden. 2016 wird ein gutes Jahr.

Hans-Georg Willmann

Willenskraft ist aufzustehen und es zu tun. Und hier liegt der Hase im Pfeffer. Motiviert sein strengt nicht an. Willenskraft einsetzen schon. Die eigenen Vorsätze beeinflussen unser Verhalten leider nur mäßig. Das lehrt uns nicht nur die Erfahrung. Das belegen auch zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten. Wunsch und Willen liegen da oftmals weit auseinander. Was im Alltag fehlt, ist die Willenskraft, die Umsetzungskraft. Die Fähigkeit sich selbst zu beherrschen, wenn's darauf ankommt, sich selbst zu überwinden und so lange an etwas dranzubleiben, bis wir das Ziel erreicht haben.

Was ist der wichtigste Tipp, wenn man seine Ziele erreichen will?

Die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit – um mit den vielen Ablenkungen und Verlockungen unserer Zeit und dem emotionalen Drunter und Drüber

im Leben besser klar zu kommen. Mit einer einfachen 5-Minuten-Übung kann man seine Aufmerksamkeit bewusst auf sein Zielverhalten lenken und durch diese Selbstbeobachtung sein Verhalten positiv beeinflussen.

Für die Übung stellen Sie sich am Abend einfach folgende drei Fragen:

„Was habe ich heute für mein Ziel getan?“, „Was hat mich davon abgehalten?“ und „Was werde ich morgen anders machen?“



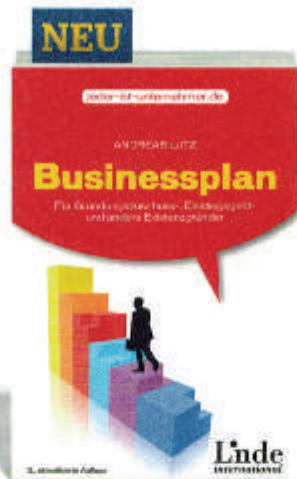
Hans-Georg Willmann:
Erfolg durch Willenskraft
(Gabal)

LINDE LOHNT SICH



Xing optimal nutzen

Lutz/Rumohr
5., akt. Aufl. 2014, 176 Seiten, kart.
ISBN 978-3-7093-0554-6
EUR 19,90



Businessplan

Lutz
5., überarb. Aufl. 2014, 168 Seiten, kart.
ISBN 978-3-7093-0551-5
EUR 19,90

Unsere Auslieferung LKG nimmt Ihre Bestellung gerne entgegen:

Karoline Zborala
Tel: 034206 65-127
karoline.zborala@lkg-service.de

Linde
international