

Damit die Vision Realität wird

"Yes, I can!" Diese Parole führte Barack Obama ins Präsidenten-Amt - Doch den meisten Menschen fehlt so viel Selbstvertrauen

Chemnitz. Nur wenige Ereignisse verdeutlichen so eindrucksvoll wie die letzte US-Präsidenten-Wahl, welche magische Kraft Personen ausstrahlen, die ein klares Ziel vor Augen haben und felsenfest überzeugt sind. Mit "Yes, we can" (wir können das Ziel erreichen) mobilisierte der damalige demokratische Präsidentschaftskandidat Barack Obama erstmals am 8. Januar 2008 bei der Vorwahl im Bundesstaat New Hampshire die Menschen. Es wurde der Wahlslogan des späteren Präsidenten, der von seinem Sieg und seinen Fähigkeiten überzeugt war.

Wie Trainerin **Sabine Prohaska** aus ihrer Praxis weiß, fehlt solch ein Selbstvertrauen jedoch vielen Menschen. Dabei bräuchten sie es. Denn ohne Selbstvertrauen können sie weder einen Lebensplan für sich entwerfen, noch haben sie die Energie, diesen zu realisieren. Stattdessen zweifeln sie stets: "Soll ich oder soll ich nicht?" Oder: "Kann ich das oder kann ich das nicht?". Das führt zu einem Leben in Unzufriedenheit.

Dabei trägt jeder eine mentale Kraft in sich. Sie muss nur geweckt und damit die Energie zum Berge versetzen mobilisiert werden. So lassen sich Ziele erreichen, die als unerreichbar galten.

Wer diese mentale Kraft richtig aus- nutzen möchte, der muss zunächst sein Ziel sehr genau kennen und sich selbst einige Fragen beantworten: Was will ich erreichen? Welche Vision habe ich von meinem künftigen Leben? Denn nur dann lässt sich durch Konzentration die Energie in die richtige Richtung lenken. Oder anders formuliert: Nur wenn eine Vision vom künftigen Leben existiert, kann sie auch realisiert werden. Viele Menschen sind bereits an ihren eigenen Vorgaben gescheitert. Wer keine Lebensvision hat, fasst zwar immer wieder Beschlüsse wie "Ich möchte beruflich voran kommen" oder "... gesünder leben". Doch kurze Zeit später sind die Vorsätze vergessen. Das zeigt sich jedes Jahr zu Silvester. Kaum ist das neue Jahr einige Tage alt, sind die Vorsätze schon vergessen. Denn sie wurden nur spontan, aus der Situation heraus gefasst. Sie sind nicht in einer Lebensvision verankert. Diese Rückschläge sind für den Einzelnen immer wieder schmerzhaft.

Deshalb ist der erste Schritt für neue Lebenswege eine Lebensvision. Darüber zwischen Tür und Angel oder zwei Terminen nachzudenken, das geht nicht. Denn über die Frage "Was gefällt mir gut und was weniger gut in meinem Leben?" intensiv nachzudenken und die Antworten aufzuschreiben, das lohnt sich.



Barak Obama hat seine Vision, Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika zu werden, realisiert.

Foto: Haraz N. Ghanbari/dapd

Wie können die Ziele erreicht werden?

Nach dieser Analyse lässt sich träumen: Wie soll das künftige Leben aussehen? Wie möchte man leben - alleine oder mit einem Partner? Mit Kindern oder ohne? Wie soll der Alltag aussehen? Mit einer intensiven Visualisierung lässt sich regelrecht spüren, wie sich das künftige Leben anfühlt, zum Beispiel wie es ist, wenn man abends nach Hause kommt. Denn nur wenn man das künftige Leben vorab schon einmal mit allen Vor- und Nachteilen durchlebt, lässt sich wirklich entscheiden: "Ja, das will ich."

Prohaska rät nun, zu überlegen, wie die Ziele erreicht werden können. Auch hier seien Papier und Stift erneut unerlässlich. Und dann geht es los: Der Traum wird realisiert. "Doch seien Sie gewarnt: Es wird Ihnen im Alltag zuweilen schwer fallen, Ihrem neuen Lebensweg zu folgen. Denn dazu müssen Sie auch Denk- und Verhaltensgewohnheiten aufgeben. Das fällt fast allen Menschen schwer. Denn in der Regel ist es verlockender, sich abends nach der Arbeit aufs Sofa zu legen, statt zum Beispiel eine Fortbildung zu besuchen", meint **Prohaska**.

Nach dem guten Beginn kommt aber bestimmt bald eine Situation, wo sich Schwäche zeigt. Dann ist es gut, sich an seine Vision zu erinnern und an die guten Gefühle, die damit verbunden sind und die man bei der Visualisierung bereits gespürt hat. Für das Kraft-tanken gibt es auch kleine Tricks, die helfen, die positiven Gefühle abzurufen. So sollte man das Erinnern mit einer bestimmten Handlung koppeln, zum Beispiel mit dem Anfassen der Nase. Mit der Zeit stellen sich dann bei dieser Gestik die Energien ein.

Zudem helfen auch "Kraft-Tankstellen" wie beispielsweise Belohnungen im Alltag. Haben Sie etwas getan, was Sie Ihrer Vision einen Schritt näher gebracht hat? Beispielsweise für Ihre Weiterbildung gelernt, statt zu faulenzten? Dann gönnen Sie sich ein Glas Wein oder ein Stück Schokolade.

Vor allem Topmanager wissen, dass mentale Fitness und körperliche Fitness eng miteinander verbunden sind. Deshalb achten viele von ihnen darauf, dass sie auch in absoluten Hochdruckphasen zwei, drei Mal pro Woche Sport treiben. Auch das morgendliche Fitness-Programm behalten sie selbst bei großem Stress bei. Nicht nur um körperlich fit zu sein, sondern auch, um im stressigen Alltag "Oasen" zu haben. Denn wer sich wie ein Hamster im Laufrad dreht, ist zwar ständig in Bewegung, er kommt aber seinem Ziel nicht näher. Im Gegenteil! Er verliert es irgendwann aus den Augen.

Yes, we can ...

Ursprünglich wurde dieser Slogan 1972 von den US-amerikanischen Landarbeiter-Gewerkschaftern César Chávez und Dolores geprägt. Gleichzeitig ist es ein Lied, das durch eine Rede von Barack 2008 inspiriert wurde. Der Ausdruck wurde Obamas Slogan im Wahlkampf. Das Lied wurde am 2. Februar 2008 durch den Sänger will.i.am der Hip-Hop-Gruppe The Black Eyed Peas auf der Internetseite Dipdive.com veröffentlicht.