

KVM – DER MEDIZINVERLAG

# Rendezvous

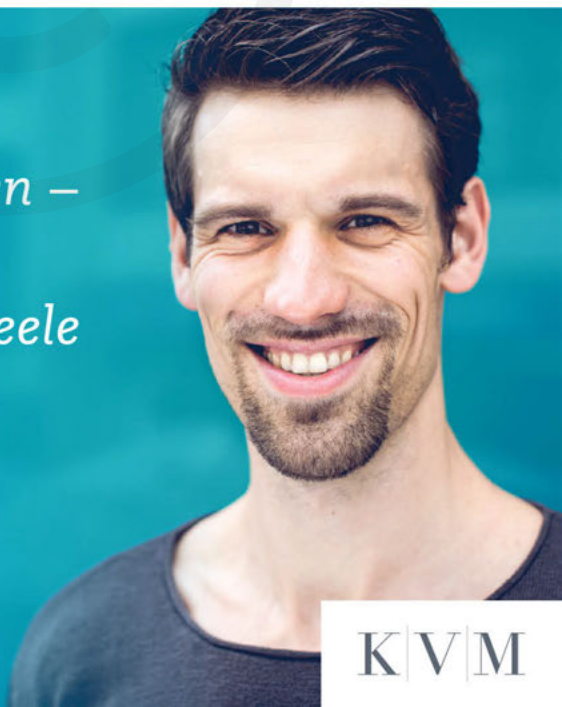
MIT DEM

# SCHWEINE HUND



*Gesundheitsziele  
zuverlässig erreichen –  
starke Impulse für  
Körper, Geist und Seele*

**BEN BAAK**



KVM

*Rendezvous*

**MIT DEM  
SCHWEINE  
HUND**

*Gesundheitsziele zuverlässig erreichen –  
starke Impulse für Körper, Geist und Seele*

**BEN BAAK**

KVM – DER MEDIZINVERLAG

## Vorwort

Rendezvous mit dem Schweinehund? Das kennt wahrscheinlich jeder Mensch und selten sind es schöne Begegnungen. Denn unser Schweinehund meldet sich in aller Regel zu Wort, wenn wir beabsichtigen etwas zu tun, das mit Anstrengungen und Einschränkungen verbunden sein kann. Dein Schweinehund will dich jetzt vor den Gefahren möglicher Veränderungen bewahren und nimmt dir dabei die aussichtsreiche Chance viele positive Resultate für dich und dein Leben zu erzeugen.

Was wäre, wenn deine Begegnungen mit deinem Schweinehund zukünftig ein geselliges Zusammensein bedeuten und der Aufbruch zu neuen Zielen mit weitreichend positiven Ergebnissen nach sich ziehen werden.



Hab Vertrauen in dich und deine Möglichkeiten, gemeinsam mit diesem Buch und seinem einzigartigen Vorgehen außerordentliche Veränderungen in deinem Leben zu erreichen. Dieses Buch hält nämlich neben Strategien und Techniken ganz praktischer Art eine weitere Besonderheit bereit: Raum für deine Gedanken und Ziele. Sie werden dieses Buch zu deinem wichtigen Begleiter machen. Der besondere Mehrwert deiner persönlichen Schriften und damit verbundenen Emotionen in diesem Buch besteht darin, dass du dich noch besser reflektieren und noch klarer über deine Gedanken werden kannst, deine Fortschritte einfacher nachlesen und verfolgen kannst und vor allen

Dingen dir ganz persönlich mit einer hohen Wertschätzung begegnet ... schließlich sind es oft besondere Persönlichkeiten, die sich die Mühe machten über sich selber zu schreiben. Genau diese Aufmerksamkeit verdienen auch deine Ziele, die du mit Hilfe dieses Buches Realität werden lassen kannst. Jetzt brauchst du nur noch die Unterstützung des wichtigsten Menschen in deinem Leben: Dich! Ich fühle mich geehrt mit dir als Koautor und deinen einzigartigen Gedanken, Ideen und Visionen dieses Buch zu deinem persönlichen Schatz zu machen. Die daraus errungenen Erfolge werden die Zeugen deiner ganzen Schaffenskraft sein.

## IV

Kannst du dir vorstellen, dass dich nur einige Zutaten von deinem Erfolg trennen?

Von einem großen Ziel, das du schon lange erreichen möchtest? Etwas, an dem du dich vielleicht auch schon einmal vergebens versucht hast? Ja! Streng genommen ist es möglicherweise sogar nur eine Einzige! Du, du ganz allein und niemand sonst. Nicht deine Eltern, nicht dein Partner oder deine Partnerin, nicht deine Kinder, nicht deine Freunde, nicht deine Vorgesetzten und auch nicht deine Kollegen, sondern du. Wer dies versteht und akzeptiert, lebt das Prinzip der Verantwortung.

Der Grund, warum du heute an der Stelle bist und den Status hast beziehungsweise in diesem Zustand bist, hängt einzig und allein damit zusammen, dass es nicht genug Gründe für dich gab etwas zu verändern. Nicht mehr und nicht weniger. Du hattest mit

größeren Erkenntnissen direkt zu Beginn gerechnet? Glaube mir, gerade die einfachen Wahrheiten sind die entscheidenden. Denn nur, weil sie einfach oder naheliegend sind, bedeutet das nicht automatisch, dass sie sich auch simpel von dir in die Tat umsetzen lassen. Menschen sind Gewohnheitstiere und oft in ihren Umständen verhaftet. Ein Geflecht aus Hindernissen, Ausreden und Ängsten blockiert den Weg, auch wenn sich dahinter die großen Träume und tiefempfundenen Wünsche verbergen, scheint es eine Kraft zu geben, die uns auf der Stelle treten lässt. Zeit also Erkenntnisse zu gewinnen, Bewusstsein zu schaffen und Mauern einzureißen. Lass uns den Weg zu deinen Zielen ebnen. Lass uns Träume wahr werden lassen und deine Persönlichkeit entwickeln. Denn wenn du diese Dinge, die ich dir näherbringen möchte, beherzigst, dann wirst du unweigerlich vorankommen und deinen Zielen Stück für Stück näherkommen.





## Wer ist Ben Baak?

VI Doch bevor ich mit dir in das Thema einsteigen möchte, fragst du dich wahrscheinlich, was mich befähigt dir diese Erkenntnisse zu vermitteln und woraus ich mein Wissen ziehe. Auch wenn dies nicht die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Buch sind, so möchte ich deine Neugier, deinen Wissensdurst stillen und vielleicht auch ein kleines bisschen deine Skepsis nehmen, sofern du mich nicht ohnehin schon kennst. Mein Name ist Ben Baak. Ich war über 10 Jahre in der Wissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln tätig, wo ich unter anderem für die Schwerelosigkeitsforschung mitverantwortlich war. Der plötzliche Tod meines Vaters hat meinen Lebensweg komplett verändert und mich zu einem direkten Engagement bei meinen Mitmenschen geführt. Ich coachte bisher nicht nur über 350 erfolgreiche Unternehmer und Persönlichkeiten mit dem Ziel Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele harmonisch zu entwickeln, sondern wurde auch von verschiedenen Top-Managements

deutscher DAX-Konzerne eingeladen, um mit Führungskräften zu arbeiten oder deren Mitarbeiter zu unterstützen. Ich liebe es Menschen zu inspirieren. Gerne halte ich Vorträge, die mein Publikum begeistern. Viele Menschen nutzen Systeme wie die 3x3-Formel, dessen Grundlage die zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnisse sind, dass wir Menschen uns heute krank sitzen und alleiniges Sporttreiben nur dann zu einem wirksamen Schutz erwachsen kann, wenn bereits über den Tag ein Ausgleich für sitzende Tätigkeiten geschaffen wird. Die 3x3-Formel setzt auf eben diese einfache und wirksame Strategie im Alltag, ob während der Arbeit oder im Privatleben einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele zu schaffen, wenn der Stress einem über den Kopf wächst, der Bewegungsmangel einen lähmt oder die Konzentration für komplexe Sachverhalte schwindet. Genau dann kann nämlich in kurzen dreiminütigen Impulsen durch gezielte körperliche oder geistige Übungen neue Energie geschaffen werden, die nicht nur das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert, sondern auch einen wichtigen Baustein für die Gesundheit darstellt. Denn Ausgleich ist wichtiger denn je, wie Statistiken zur Gesundheit verdeutlichen. Diese alarmierenden Erkenntnisse und das Bedürfnis nach sinnvollen Maßnahmen habe ich mit einem Team an Experten und Wissenschaftlern zum Anlass genommen, ein wirkungsvolles und alltagsnahes Konzept zu entwickeln, das Körper, Geist und Seele immer wieder im Alltag ausgleicht. Auf diese Weise wird es spielend einfach sich etwas Gutes zu tun.

VII

Das Leben interessierter Menschen zu bereichern und zu unterstützen, empfinde ich als ein besonderes Privileg. Dabei steht für mich immer die Gesundheit als Fundament für alles darauf Aufbauende im Fokus. Diesen Gedanken, sich das Wichtigste im Leben möglichst lange zu erhalten, möchte ich mit dir teilen.

Einige sehr bekannte Persönlichkeiten und Unternehmer haben mir in den vergangenen Jahren ihr Vertrauen geschenkt. Sie setzen auf meine Kompetenz und, wie man mir nachsagt, meine Empathie sowie Feinfühligkeit, die sie als Baustein für ihre Gesundheit zu nutzen wussten. Von diesen Menschen durfte ich viel lernen, denn ihre Gemeinsamkeit besteht darin in ihrem Beruf sehr oft außerordentlich erfolgreich zu sein. Es sind daraus tiefe Vertrauensverhältnisse und Freundschaften entstanden. In diesen Konstellationen profitierten wir voneinander und ich lernte von ihrem Wissen und Erfolgsstrategien. Für die Begleitung zu ihren Zielen ließen sich Muster erkennen, die immer wieder eine Rolle zu spielen scheinen. Aus diesen Beobachtungen entstand eine Art „Erfolgsformel“, deren Bausteine mosaikartig zusammengeführt, mit deinen persönlichen Inhalten den Weg zu deinen persönlichen Zielen ebnet .

## VIII

Ich selbst ergriff die Chancen, die sich in meinem Leben boten. Mein Wertesystem, das aus der elterlichen Erziehung Ehrlichkeit, Fleiß, Disziplin und Nächstenliebe als elementare Bestandteile vermittelte, unterstützt mich auf allen Wegen. Aus dem neugierigen Wissenschaftler wurde ein junger Mann, der sich von dem tragischen Tod seines geliebten Vaters aufrappeln musste. Dieses Ereignis traf meine Familie und mich unvorbereitet und mit aller Gewalt. Mein Vater war Familienoberhaupt, Ratgeber, Beschützer und Ernährer. Ein Schicksalsschlag, dem scheinbar nichts Positives abzugewinnen war, machte ich zu meinem größten Antrieb. Nicht von heute auf morgen. Garantiert nicht unmittelbar nach seinem Tod. Es war ein Prozess und es wurde zunehmend eine Identität von mir. Mein Gedanke, dass dieser Schicksalsschlag zum Auslöser und Wachrüttler für andere Menschen werden kann, die darin die Chance ergreifen sich für ihre eigene Gesundheit einzusetzen, sollte die treibende



Kraft in meinem Wirken werden. Ich konnte so dem Tod meines Vaters einen tieferen Sinn geben und ihn in meinem Handeln weiterleben lassen. Mein Vater und sein viel zu früher Tod helfen heute vielen anderen Menschen ihre Chance auf Gesundheit zu ergreifen. Auch wenn mein Vater viel zu früh von uns gegangen ist, so hat er in seinem Leben viel bewegt und tut dies immer noch. Er schenkte gemeinsam mit meiner Mutter vier Kindern ihr Leben – den Rest meiner Geschichte und die Zukunft, die Leidenschaft und Begeisterung, die Sinnhaftigkeit und Identifikation meines Wirkens kannst du bei jeder Begegnung mit mir erleben. Glaub mir, ich weiß wie es sich anfühlt am Boden zu sein, sich verraten zu fühlen, um einen wichtigen Menschen betrogen, haltlos und ratlos – und ich weiß, was Einstellung, Mut und Ziele mit dir machen können... sie alle verschieben Grenzen, die zuvor nur in deinem Kopf existierten. **IX** Allem voran weiß ich jedoch, dass es auf diesem Planeten Menschen gibt, die weit mehr durchstehen und durchgestanden haben, weit mehr Mut und Courage beweisen und mich inspirieren weiter zu wachsen.

Wenn du das Haar in der Suppe suchen möchtest, dann liefert dir das Universum ein Haar in der Suppe oder sogar eine ganze Frisur. Nimm dir die Bausteine, die dich weiterbringen und beweise dir mit dem Handwerkszeug aus diesem Buch, dass du deine Ziele wirklich erreichen kannst. Schau zu anderen Menschen auf, um von ihnen zu lernen, statt dich von Gefühlen wie Neid leiten zu lassen. Nutze deine Gefühle und deinen Verstand als Motor, um dich zu entwickeln, statt dich hinter ihnen zu verstecken und dich klein zu halten. Du hast schon heute alles, was du brauchst und den Rest wirst du Schritt für Schritt entwickeln. Ein gefallener Unternehmer eines langjährigen, über Generationen geführten Traditionsunter-

nehmens sagte nach dem (einen) Scheitern in einem Coaching zu mir: „Ich wusste keiner würde an mein Bett kommen. Mir war also bewusst, dass ich wieder aufstehen muss, um mir die Chancen zu holen, die sich mir bieten werden, wenn ich aktiv bin.“ Das war genau eine Woche, nachdem das Unternehmen Konkurs angemeldet hatte. Und es waren 10 Jahre vorangegangen, in denen dieser Mann Woche für Woche gegen Windmühlen gekämpft hatte. Diese Aussage war mir so präsent, weil ich sie schon oft zuvor gehört und als Aussage erfolgreicher Menschen abgespeichert hatte. Es war ihr Mindset, dass ihnen trotz einer Niederlage keiner nehmen konnte – quasi eine Erfolgsformel, die mit entsprechendem Tatendrang und ausreichender Gesundheit für sie immer wieder reproduzierbar waren. Wunder kommen eben nicht zu dir nach Hause, du schaffst dir deine Chancen im Leben, um sie dann zu ergreifen. Nimm dir diese Botschaft von vorn herein mit, sonst spielst du besser Lotto oder begnügst dich mit dem Status quo und machst die Umstände dafür verantwortlich, dass nicht die Ergebnisse eintreten, die du dir wünschst. Nur mit kontinuierlichem Fleiß und der Portion Glück werden sich dir immer neue Möglichkeiten bieten. Auch wenn sich zwischendurch mal Türen schließen, werden sich dafür neue öffnen. Oft sind es sogar die großen Chancen, die sich aus einem vorübergehenden Rückschritt auftun. Ergreife deine Chance, wie du sie jetzt gerade anbahnst, indem du deine Zeit für das Lesen dieser Zeilen investiert. Lass uns also so langsam aber sicher Kurs aufnehmen.

x

## Woran liegt's?

Die meisten Menschen bremsen sich, statt sich ihre Erfolge zu verdienen. Falsche Erwartungen und der Glaube, dass alles schnell geht oder besser sofort erreicht ist, schüren die große Ungeduld, die vor allem die jüngeren Generationen haben. Unerwartete Hindernisse oder mangelnder Mut, Frustrationen und vorübergehendes Scheitern (als Baustein des Erfolgs), Menschen, die dir reinreden oder ständiges Hinauszögern, all das sind bekannte Mitspieler im Spiel des Lebens. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass du alles Notwendige in deinen Händen hältst, um deine Wünsche und Vorstellungen zu verwirklichen. Du bist der Hauptdarsteller oder die Hauptdarstellerin. Du bist für dein Handeln, genauso wie für dein Nicht-Handeln, für deinen Erfolg und deinen Stillstand verantwortlich. Klingt nach viel Verantwortung? Das ist auch gut so, denn es gibt dir die Macht und den Einfluss die Dinge zu lenken. Deshalb möchte ich dir vor dem inhaltlichen Einstieg in „Rendezvous mit dem Schweinehund“ eigentlich schon das Entscheidendste hier mit auf die Reise geben: Machen, tun, umsetzen, handeln und anpacken sind die Grundpfeiler für Erfolge und Fortschritt. Wer nur drüber spricht, träumt seine Erfolge, statt sie zu leben.

XI

Lass uns die einzelnen Puzzleteile der Erfolgsformel zusammenfügen. Wie ein gutes Rezept einer kulinarischen Köstlichkeit liegt der Teufel oft im Detail. Fehlt ein Gewürz oder gar das Salz oder verwechselst du Salz und Zucker, kommt am Ende etwas ganz anderes heraus und auf jeden Fall nicht das, was du dir vorgenommen hattest. Also gehe die Schritte nacheinander, von denen dir vielleicht sogar einige bekannt oder vertraut sind. Nur weil wir etwas kennen, bedeutet das noch lange nicht, dass wir es auch leben. Ich wage also

die Behauptung aufzustellen, dass es in deinem Leben schon noch ein paar offene Ziele gibt, sonst würdest du nicht in diesem Buch lesen. Das ist auch gut so, denn wir dürfen immer neue Ziele im Leben finden und verfolgen, um daraus resultierend jung, agil und dynamisch zu bleiben. Ich möchte dir ans Herz legen deine Inhalte und Erkenntnisse so schnell wie möglich in die Tat umzusetzen. Es geht darum den einzelnen Bausteinen der Erfolgsformel Leben einzuhauchen, anstatt sie perfekt drapiert und detailverliebt in die Ecke zu stellen. Mit der Umsetzung stellen sich deine ersten Erfolge ein, du sammelst Erfahrungen und dir weht der Wind der Entwicklung um die Nase. Dies alles erzeugt einen inneren Antrieb und lässt auf diese Weise neue Energie entstehen, die zunehmend eine Eigen-dynamik entwickelt. Einfach ausgedrückt, du kommst in Schwung, bist schwerer zu bremsen und bleibst so besser auf Ziel-Kurs.

## Inhalt

Vorwort .....	III
Wer ist Ben Baak? .....	VI
Die wichtigste Investition .....	1
Guter Wille, Gewohnheit, Ritual .....	5
Deine Ziele. Dein Warum. ....	11
Exemplarische Grundbedürfnisse .....	16
Erfolgsverbund .....	18
Ziele verkünden .....	22
Die Was-Frage .....	25
Emotionen .....	28
In Etappen .....	30
Zügig zur Umsetzung .....	36
Hürden vorwegnehmen .....	40
Dokumentieren .....	46
Visualisieren .....	49
Zeitblock .....	56
Werkzeuge als Erfolgsgaranten .....	61
Powerstarter .....	63
3x3-Formel .....	68
MOP .....	73

## INHALT

Erfolge feiern .....	77
Umfeld .....	83
Dein räumliches Umfeld .....	85
Dein inneres Umfeld .....	89
Zwischenfall .....	101
Zielvertrag .....	105
Das Ziel hinter dem Ziel .....	108
Zukunftsbrief .....	110
<b>Dein Erfolgsbegleiter .....</b>	<b>119</b>
<b>Monat 1 .....</b>	<b>123</b>
Woche 1 .....	124
Woche 2 .....	130
Woche 3 .....	136
Woche 4 .....	142
Monatsrückblick .....	148
<b>Monat 2 .....</b>	<b>151</b>
Woche 1 .....	152
Woche 2 .....	158
Woche 3 .....	164
Woche 4 .....	170
Monatsrückblick .....	176

# Die wichtigste Investition

Fragt man Menschen nach Investitionsmöglichkeiten, so denken viele an Immobilien oder Aktien. Die wenigsten sprechen als erstes von einer Investition in sich selbst. In ihre Persönlichkeit und in ihre Gesundheit. Genau darin liegt jedoch der Grundstein für jeden Erfolg und jedes Glück im Leben. Es bedeutet frei zu sein und die Dinge, die du liebst, selbstständig machen zu können. Du möchtest große Gewinne und hohe Renditen, dann beantworte dir doch einmal die Frage, was dir eine Wertanlage bringt, wenn du krank bist oder eine schlechte Einstellung hast? Beginnst du gerade zu argumentieren, dass es dann trotzdem wichtig ist Geld zu haben, um sich die beste medizinische Behandlung leisten zu können? Dann beginnst du bereits im ersten Kapitel Ausreden oder auch Argumentationsketten aufzubauen, mit denen du dein Gewissen zu entlasten versuchst, um die Verantwortung für deine Gesundheit ein Stück weit abzugeben. Mein Tipp direkt zu Beginn, lass dich drauf ein. Natürlich ist der Ansatz materieller Besitztümer als Mittel zum Zweck gerechtfertigt und dennoch in vielen Fällen kein adäquates Instrument, um die Gesundheit wiederherzustellen. Dein Körper, dein Geist und deine Seele sind die stärksten Ressourcen, die dir mit auf den Weg gegeben wurden, auch wenn du nicht das Model vor der Kamera bist, so wirst du schnell feststellen, dass auch du auf einen gesunden und grundsätzlich leistungsfähigen Körper angewiesen bist. Die erste und wichtigste Investition geht also immer in dich selbst und baut damit den Grundstock für deine Ziele auf.

Dahinter verbirgt sich auch die Frage, ob du es dir selber wert bist und ob du dich selber wertschätzt. Selbst wenn die eigene Gesundheit bereits angegriffen ist und Einschränkungen bestehen, gibt es unzählige Beispiele von Menschen, die an ihrer Verantwortung für ihre Gesundheit festhalten und Einfluss auf die Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Ressourcen nehmen.

Ich lege dir also nahe meinen folgenden Satz zu verinnerlichen:  
**Das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben liegt in der Art und Weise, mit der du lebst. So liegt der einzig verlässliche Maßstab für wahre Selbstliebe und Selbstwertschätzung in der Zeit, die du dir täglich für dich nimmst.**

- 2 Ich halte nichts von Strohfeuern, sondern weiß aus vielen Coachings, dass Erfolg eine Frage von Kontinuität, Fleiß und auch Geduld ist.







Schreibe dir jetzt bitte 10 Dinge auf, für die du in deinem Leben einen gesunden und leistungsfähigen Körper und Geist brauchst und ohne die dein Leben deutlich eingeschränkt wäre.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



10 Dinge die ich brauche 

Sehr gut. Danke für deine Gedanken.

Wenn du nicht auf Anhieb alle Zeilen füllen konntest, dann beschäftige dich später noch einmal mit diesem Thema. Sofern du direkt mehr als 10 Dinge aufschreiben konntest, dann nutze gerne eine der freien Seiten am Ende des Buches mit einem kurzen Verweis hier auf dieser Seite, damit du es wiederfindest. Denn hier trifft ausnahmsweise die Aussage „viel hilft viel“ zu. Je mehr Gründe du findest, desto stärker verankert sich dieses Bedürfnis in dir und wird unterbewusst zu einer unterstützenden Kraft.

## DIE WICHTIGSTE INVESTITION

Sehe auch diesen Baustein als einen Prozess, der in dir wachsen darf, so wie der große Baum, an dem in deiner Kindheit deine Schaukel hing, seine Größe und Stärke dich zu tragen nicht über Nacht erlangt hat.



## Guter Wille, Gewohnheit, Ritual

Veränderungen sind für uns Menschen anstrengend. Wir wollen in aller Regel in unserer gewohnten Umgebung und den gleichen Routinen bleiben. Das hängt damit zusammen, dass Veränderungen von unserem System als Relikt der Evolution als Gefahr wahrgenommen werden. Das Gehirn versieht Veränderungen also beinahe mit einem „Schmerzzustand“, um uns vor einem Risiko zu schützen. Früher konnte dieser Mechanismus dein Überleben retten. Heute verhaftet er dich allzu oft in deinen Gewohnheiten und steht somit einer Entwicklung im Wege, obwohl das Risiko einer Veränderung heute absolut überschaubar ist oder gar den gegenteiligen und damit schützenden Effekt mit sich bringen würde. Das Wissen darüber, dass es jedem Menschen erst einmal schwer fällt Veränderungen zuzulassen und dass du trainieren kannst mit den aufkommenden Gefühlen von Unsicherheit umzugehen, ist wesentlicher Bestandteil in diesen Momenten standhaft zu bleiben. Denn dein Gehirn versucht dich mit einigen Tricks und Kniffen im ursprünglichen Zustand, deinem Status Quo zu behalten. Schnell entstehen Gedanken im Kopf, die dir nahelegen, dass es doch auch vorher gut war und dass es im Grunde doch gar keinen Grund für eine Veränderung gibt, weil es dir doch vorher eigentlich schon ganz gut ging. Willkommen zu deinem ganz persönlichen Rendezvous mit deinem Schweinehund, der sich genau diesen Moment des Zweifels und der Anstrengung zunutze macht. Jetzt entscheidest du, wer das Herrchen oder Frauchen ist ...

6 Vielleicht hilft dir darüber hinaus Kenntnis davon zu haben, dass dein Gehirn „Programme“ für die Abläufe deines Alltags schreibt, die du regelmäßig und oft sogar routinemäßig durchführst. Ein immer wiederkehrender Gedanke, eine ständig durchgeführte Handlung lässt in deinem Gehirn bestimmte Netzwerke entstehen, die sich mit jeder Wiederholung deines Denkens oder Handelns weiter verfestigen. Stell dir bildlich vor, dass in deinem Gehirn Datenautobahnen gebaut wurden, für diese immer wiederkehrenden Gedanken. So entsteht deine subjektive Wahrheit, die dir sogar im Wege stehen kann. Manche Wissenschaftler und Experten aus diesem Forschungsgebiet gehen sogar soweit dies als eine Art Computerprogramm zu bezeichnen, das du im Laufe deiner Jahre schreibst und bis zum etwa 35. Lebensjahr programmierst. Danach läuft beinahe jeden Tag der gleiche Film ab. Die identischen Abläufe, das gleiche Essen, die immer gleichen Wege, Gespräche, Begegnungen, Bestellungen, Filme und vieles mehr. Freier Wille? Wohl eher vordefinierter Inhalt mit exakten Sendezeiten. Glaubst du nicht? Dann beobachte doch mal exemplarisch einen Tag. Geh diesen einmal in Gedanken durch, Schritt für Schritt. Wecker, Smartphone, Nachrichten, aufstehen, Morgentoilette, Kaffee, Hygieneprogramm, Mails oder Zeitung, Morgenmagazine oder Nachrichten, Termine und Verpflichtungen, Arbeit, Kantine, Arbeit, Fernsehprogramm, Schlafen ... repeat!? Ok, mal Kino, mal Sport, mal Bar, mal Freunde treffen, mal ein Konzert ... Vielleicht sieht dein Alltag auch ein bisschen anders aus, vielleicht sogar komplett.

Routinen entlasten. Sie sind also durchaus wichtig, können jedoch vielen positiven Veränderungen im Wege stehen und dich blockieren. Das Leben ist keine Aneinanderreihung von Happenings, es ist aber auch nicht der tagesgleiche Ablauf, der wenig mit Freiheit und Entwicklung gemein hat.

Reflexion und Veränderungen stellen einen Jungbrunnen für unser Gehirn dar. Es werden neue Muster programmiert, es entstehen neue Verbindungen und das Gehirn entwickelt sich, wenn du Neues machst. Du wächst und damit auch deine Gesundheit und deine Möglichkeiten. Die neuen Gedanken und Entscheidungen, die für dein Gehirn zunächst als fremd empfunden werden, kannst du dir jetzt bildlich vorstellen, als würdest du die Datenautobahn verlassen und auf den holprigen Feldweg abbiegen. Du wirst ihn erst einmal einige Male benutzen dürfen, bevor aus ihm ein besserer Trampelpfad und irgendwann die neue Datenautobahn geworden ist. Es ist jedoch in jedem Fall möglich ...



Schreibe dir bitte einmal stichwortartig deine zentralen Tagesroutinen auf und reflektiere dich selbst, welche Bausteine immer gleich sind.

7

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jetzt schreibst du dir bitte auf, welche Bausteine du in Zukunft verändern möchtest und wo es gerne etwas bunter werden darf. Welche Routine möchtest du ablösen? Dies wird dir auch später bei der Zielsetzung helfen.

8

Bausteine, die ich ändern möchte 

Klasse. Du wirst sehen, dass der erste Schritt immer in der Feststellung eines Missstandes oder im Bewusstsein eines Entwicklungspotentials liegt, um den Weg zu den Veränderungen einzuschlagen. Für den Fall, dass du noch nicht so recht zu einer Erkenntnis aus diesem Baustein gekommen bist, so möchte ich dich bitten diese Übung mit etwas zeitlichem Abstand zu wiederholen und dich dafür immer wieder Mal im Alltag zu beobachten. Auch hilft es, sich von Familienmitgliedern oder Freunden einschätzen zu lassen, um einen anderen Blickwinkel zu bekommen.

Nun zu dem Prozess, der deine Ziele nach und nach tief in dir verwurzelt. Wie beschrieben, brauchst du einen Anlass für eine Veränderung, denn sonst würdest du ja alles beibehalten. Hast du diesen Anlass gefunden, wohnt dir meist ein guter Wille inne, diesen auch in die Tat umzusetzen. Vielleicht hast du dich sogar durch einen Auftritt oder einen Impuls von mir packen lassen, was mir sehr viel bedeutet. Du bist also grundsätzlich frohen Mutes und willst es angehen. Angenommen du kannst jetzt diesen guten Willen auch mit deiner Handlung in die Tat umsetzen und wirst regelmäßig sowie kontinuierlich an deinem Ziel arbeiten, dann stellt sich mit der Zeit ein Gefühl der Gewohnheit ein. Gewohnheiten, das kannst du sicher aus eigener Erfahrung sagen, können positiv oder negativ sein. Sie alle sind antrainiert und damit bis zu einem guten Grad verinnerlicht. Egal, ob es der allabendliche Griff zum Wein oder Bier ist, die geliebte TV-Show oder Serie, die Zigarette oder der Sport, Urlaubsorte, Freunde und vieles mehr sind. Gewohnheiten entstehen, wie der Name schon sagt, aus einem andauernden Erleben, das zunehmend verinnerlicht wird. Die Literatur schwankt dort zwischen 6 bis etwa 13 Wochen und hat sicher auch etwas mit den gesammelten Erfahrungen und dem damit verbundenen Gefühlen zu tun, die du dabei erlebst. Du siehst also schon, dass es wichtig ist am Ball zu bleiben.

Die höchste Stufe der Verinnerlichung bezeichne ich als Ritual. Als fester Baustein deines Alltags fühlst du dich unvollständig, wenn du das Ritual ausfallen lässt. Es gibt dir Sicherheit und Kraft. Es dient dir als Partner und wichtiger Baustein für ein gutes Gefühl. Rituale können also so stark werden, dass ihr Grad an Automatismus zum Autopiloten wird. Ist das Ritual gesundheitsförderlich, wird dir schnell bewusst werden, dass es genau dieser Zustand

ist, den du erreichen möchtest. Viele Menschen haben beispielsweise das morgendliche und abendliche Zähneputzen ritualisiert. Würden sie ohne geputzte Zähne das Haus verlassen, hätten sie ein schlechtes Gefühl.

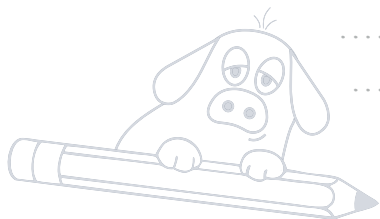
Hast du bereits Rituale in deinem Leben? Das Tragen eines Talismans? Ein ganz bestimmter Ablauf vor einem bestimmten Ereignis, wie man es von Sportlern kennt?



Wie sieht dein Ritual aus oder was würdest du gerne ritualisieren?

10

A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, faint watermark of a plus sign in the background.





## Deine Ziele. Dein Warum.

Nachdem wir jetzt gemeinsam wichtige Grundlagen geschaffen haben und auch über den Prozess von Veränderungen sowie die evolutionär verankerte Anstrengung einer Veränderung gesprochen haben, möchte ich mit dir über die Auffahrt auf den Beschleunigungsstreifen wechseln. Wir gehen konkret auf deine Schritte der Zielerreichung ein. Wie fühlst du dich gerade? Bist du aufgeregt? Erwartungsfroh? Hast du etwas Bammel? Tappst du noch im Dunkeln oder hast du schon ein Gefühl, dass der Weg sich gut anfühlt, den wir gemeinsam beschreiten?

11

Um Erfolge zu erreichen, Fortschritte zu machen und hinter Ziele einen Haken zu setzen, brauchst du genau diese Ziele erst einmal. Trivial, oder? Zentraler Baustein ist es zu wissen, wo die Reise hingehen soll. Keiner rennt los ohne das Ziel zu kennen (zumindest die meisten nicht). Warum auch, schließlich ist jeder Schritt mit Anstrengung verbunden und könnte dich ja im schlechtesten Fall sogar von deinem Erfolg weggeführt haben, wenn dir nicht klar war, wo du ankommen möchtest. Oder würdest du dich einfach in einen Zug setzen und losfahren, ohne zu wissen, wo es hingeht? Hindernisse und Hürden überwindest du nur dann, wenn du auch weißt, worauf du zusteuern willst.

Du darfst also deine Ziele definieren und sie möglichst klar für dich benennen, um ihnen Gestalt zu verleihen. Ich empfehle dir dafür eine bildhafte Sprache zu verwenden oder gar Bilder und

Fotos zu nutzen, weil die Botschaft so für dein Gehirn verständlicher und greifbarer wird.

Was möchtest du erreichen, ist der erste Schritt zur Programmierung. Es ist die Projektzeichnung. Es ist die Wahl des Grundstückes, wenn du ein Bauprojekt hast. Es ist die Festlegung der Etagenanzahl, der Umfang an Zimmern und der Baustil, bevor auch nur ein Spatenstich gemacht wird. Demnach handelt es sich um dein Fundament.

12

Bevor du nun deine drei wichtigsten Ziele, die du in Bezug auf deine Gesundheit verfolgst, aufschreibst, möchte ich dir noch einen wichtigen Tipp bei der Formulierung deiner Ziele geben. Ziele, die du in einer Bildsprache formulierst, haben die vielfach größere Wirkung für dein Bewusstsein, als abstrakt formulierte Ziele. Dies ist unabhängig vom Typ Mensch, der du bist, sondern hängt einfach mit der Art und Weise zusammen, mit der das menschliche Gehirn arbeitet. Ein einfaches Beispiel macht deutlich, worauf ich hinaus möchte: Statt einfach eine abstrakte Zahl zur Gewichtsreduktion in den Raum zu werfen, wäre deine Vorstellung von dir in deinem Lieblingskleidungsstück eine viel klarere Botschaft. Auch denkbar wäre, statt einer festen Anzahl an Läufen deiner Waldrunde pro Woche, dir vorzustellen, welche Strecken du dadurch bewältigt hast. Dies können dann auch besondere Routen sein, die du beispielsweise sonst nur mit Zug oder Auto hinter dich gebracht hast. Wiederrum lässt sich das abstrakte Ziel „gesünder und fitter“ für dich klarer formulieren, wenn du es mit Gefühlen verbindest oder in konkrete Situationen überträgst. So kannst du beispielsweise den Wunsch haben lockerer die Treppe hochzukommen, ohne oben wie eine Lokomotive zu schnaufen.



Formuliere also deine Ziele so bildhaft wie möglich. Die Formulierung von drei Zielen zu Beginn hat ihre Begründung schlicht in einer breiteren Betrachtungsweise, bei der du dich etwas vielseitiger mit deinen Interessen und Wünschen beschäftigen kannst, um während dessen ein Gefühl dafür zu gewinnen, worauf du dich zunächst konzentrieren möchtest oder zu merken, dass du möglicherweise zwei Ziele auch in einem zusammenführen kannst. Aus diesem Grund wirst du auch später in diesem Buch zunehmend ein Ziel in den Fokus rücken.

Ziel 1 .....

.....

.....

Ziel 2 .....

.....

.....

Ziel 3 .....

.....

.....

Du hast vielleicht nur ein oder zwei Ziele aufgeschrieben? Nun gut, denn es lohnt sich gerade am Anfang einen Fokus festzulegen. Vielleicht lassen sich deine Ziele sogar sinnvoll verbinden.

Ziele sind die halbe Miete, um einen Kurs festzulegen. Die andere Hälfte kommt aus deiner Begründung für dein Ziel. Was veranlasst dich dieses Ziel erreichen zu wollen? Warum möchtest du an dieses Ziel kommen? Aus der Vielzahl an Coachings weiß ich, dass dieser Baustein am Ende eine zentrale Rolle spielt und insbesondere dann an Bedeutung gewinnt, wenn die Reise mal etwas holperig wird. Wenn mir also ein Coachingkunde sagte, dass er 20 Kilogramm abnehmen will, dann war das für mich erstmal nur das Mittel zum Zweck. Seine Veranlassung musste eine ganz andere sein. Deswegen ist es wichtig, nach der Formulierung des eigenen Ziels, dies zu hinterfragen und zu durchleuchten. Gar nicht mal auf Sinnhaftigkeit, sondern auf die Bedürfnisse, die sich dahinter verbergen. Bleiben wir bei meinem Beispiel des Abnehmens, um es für dich greifbar zu machen. Der Kunde hatte Übergewicht und wollte abnehmen, um sich zum Beispiel leichter und damit wohler zu fühlen. Er hatte Erlebnisse in seinem Alltag, die ihn einschränkten und ihm Lebensqualität raubten. So kam er zum Beispiel zunehmend außer Atem, wenn er die Treppen nahm und umging daher auch immer häufiger diese einfachen Aktivitäten, um sich nicht schlecht zu fühlen. Seine stärksten Auslöser waren allerdings seine Kinder, die es liebten mit ihrem Papa zu toben. In diesen Momenten merkte er jedoch, dass er einfach nicht mehr leistungsfähig genug war, um mit seinen Kindern zu spielen. Ist das also sein Warum gewesen? Nein, immer noch nicht ganz, aber wie du sicher nachvollziehen kannst, schon deutlich näher dran, als nur zu sagen: „Ich will abnehmen“. Wir durften also noch tiefer einsteigen,

um sein „wahres Warum“ zu finden. Als wir über seinen Familienstammbaum sprachen, stellte sich heraus, dass Übergewicht ein verbreitetes Phänomen in seiner Familie war. Schon seine Eltern und Großeltern, seine Geschwister und andere Verwandte hatten überwiegend deutlich zu viel auf den Rippen. Also Familienhistorie und damit nicht selbstverschuldet – nein, natürlich nicht und diesen Zahn musste ich ihm auch nicht ziehen. Allerdings analysierte er für sich selber die Gesundheitsgeschichte seiner unmittelbaren Vorfahren, die sich eher als Krankheitsgeschichte herausstellte. Diabetes Typ 2 war der Normalfall in der Familie und Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislaufkrankungen leider keine Ausnahme. Als allerdings sein Bruder kurz zuvor einen Herzinfarkt erlitten hatte, wurde ihm bewusst wie nah er selbst einem solchen Unheil stehen könnte. Ihm wurde bewusst, dass er seine Kinder nicht als Halbwaisen aufwachsen lassen wollte und mit ihnen noch viele schöne Ereignisse erleben wollte. Auch war ihm bewusst, dass er sie anders prägen und ihnen die Möglichkeit geben wollte aus dem Dilemma der Familie ausbrechen zu können. Sein Grundbedürfnis ist in diesem Fall das Streben nach Sicherheit gewesen, das ihn zum Handeln motivierte. Kannst du nachvollziehen, welche Kraft darin steckt, deine Ziele immer weiter zu hinterfragen?

Die Befriedigung sogenannter Grundbedürfnisse stellt dabei eine zentrale Rolle dar. Es gibt umfangreiche Fachliteratur zum Thema Grundbedürfnisse, die dir viel genauer die Zusammenhänge erklären können. Deswegen werde ich dir an dieser Stelle auch nur ein paar Begriffe zuspähen, damit du dich kurzerhand orientieren kannst. Sofern dir Bestandteile fehlen, dann greife gerne auf weitere Quellen zurück, um deinen Auslösern auf die Schliche zu kommen.

## Exemplarische Grundbedürfnisse

Einige zentrale Grundbedürfnisse lassen sich aus den Werken von Maslow herausziehen. Abraham Maslow ist ein amerikanischer Psychologe, der mit seiner gleichnamigen Bedürfnishierarchie eine Struktur festgelegt hat, nach der sich auf vereinfachende Weise menschliche Bedürfnisse und Motivationen beschreiben lassen. Er definierte unter anderem folgende Bedürfnisse:

- + Physiologische Grundbedürfnisse: Hunger, Durst, Atmen, Schlaf etc.
- + Sicherheitsbedürfnisse: Schutz, Vorsorge, Angstfreiheit, Sorgenfreiheit etc.
- + Soziale Bedürfnisse: Liebe, Kontakte, soziale Interaktion, Freundschaft, Zugehörigkeit etc.
- + Ich-Bedürfnisse: Macht, Anerkennung, Prestige, Status, Achtung etc.
- + Auch das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung ist in den Modellen nach Maslow zentral verankert.

16



Schreibe nun bitte auf, worin deine Veranlassung beziehungsweise deine Auslöser liegen, dein jeweiliges Ziel zu verfolgen.

Auslöser für Ziel 1 .....

.....

.....

.....

Auslöser für Ziel 2 .....

.....  
.....  
.....

Auslöser für Ziel 3 .....

.....  
.....  
.....

Zielauslöser +

Perfekt. Es ist schon spannend sich mit diesen tiefen Bedürfnissen zu beschäftigen, oder? Es ist wie eine Reise zu einem Selbst, ein Blick hinter den Vorhang, der uns oft im Alltag in den verschiedenen Herausforderungen fehlt.

Wenn diese Erfolgsbausteine schon zum Erreichen eines beliebigen Ziels genügten, dann wäre das Buch vermutlich jetzt schon zu Ende oder wahrscheinlich sogar nie geschrieben worden und sicher kämen auch grundsätzlich viel mehr Menschen an ihren Zielen an. Es fehlen also wichtige Zutaten zum vollständigen Erfolgsrezept. Schließlich dürfen die Begegnungen mit dem Schweinehund erst zu einem Rendezvous gestaltet werden. Dabei stellt der folgende Ansatz im Zusammenhang mit deinen Zielen einen wichtigen interagierenden Zirkel in dir selbst dar, der deine Motivation fördert, indem potentielle Unstimmigkeiten und fehlende Details deines Vorhabens ergänzt werden.

## Erfolgsverbund

18

Ein altbekanntes Trio kann in dir, wie die drei Musketiere, zum Verbündeten auf deinem Erfolgsweg werden. Es ist wichtig, Kenntnisse über diese drei Instanzen zu besitzen und bei Unstimmigkeiten zwischen diesen in einem inneren Dialog zu vermitteln. Dabei kannst du sowohl auf hinderliche Glaubenssätze, auf fehlende emotionale Verbundenheit, mangelnde rationale Anreize als auch auf unvorteilhafte Prioritätenverteilungen stoßen. Wie ein Großteil dieses Buches und der damit verbundenen Prozesse ist es auch in diesem Fall ein Blick hinter den Vorhang und damit eine Reise zu dir selbst.

So entsteht Erfolg eben auch aus einem guten Zusammenspiel der Koalitionspartner Kopf, Herz und Hand in dir. Diese Ansätze gehen auf den Schweizer Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) zurück. Ziehen alle drei Instanzen an einem Strang spricht man also davon, dass das Vorhaben oder das Handeln kongruent ist und der Mensch damit in sich stimmig ist. Es entstehen zumindest zu diesem Zeitpunkt keine inneren Konflikte, die allerdings später wieder durch Veränderungen, auch durch äußere Umstände, aufkommen können.

Während der Kopf als Instanz vor allem entscheidet, was ein Mensch als wichtig beurteilt, empfindet er mit dem Herzen, ob er Freude daran hat und es mag oder eben auch keinen Spaß daran findet und etwas ablehnt. Die Hand steht für Fähigkeiten und umsetzungsbezogenes praktisches Wissen, um eine Herausforde-



rung oder Veränderung zu meistern. Insbesondere auf lange Sicht unterschätzen viele Menschen die Wichtigkeit der Kongruenz, also die Übereinstimmung mit ihrem Herzen, wenn nur der Verstand eine Sache für wichtig beurteilt. Studien zeigen, dass Diskrepanzen zwischen den Instanzen Kopf und Herz zu einem verminderten Wohlbefinden, Stress und Burnout führen.

Jeder von uns kennt Beispiele aus dem Alltag, die verdeutlichen, dass ein Verhalten nicht in allen Bereichen kongruent ist. Unter anderem, wenn jemand einen wichtigen Vortrag vorbereiten muss, aber lieber mit den Kindern ein Eis essen gehen würde (Kopf-Herz-Inkongruenz). Umgekehrt weiß ein Raucher, der sich eine Zigarette ansteckt, dass sie ihm gesundheitlich schadet (Herz-Kopf-Inkongruenz). Auch das Beispiel, gerne ein Instrument so spielen zu können, wie es gerade wieder das Idol in dem Musiktitel getan hat, und dann der tatsächliche Start des Erlernens, bei dem irgendwie alles anders ist, als es sich die Person vorgestellt hat und komplett anders als erwartet klingt, zeigt die Facetten der unterschiedlichen Instanzen und ihr Anteil an einem erfolgreichen Wandel (Hand-Herz-Inkongruenz).

In jedem Fall fällt es Menschen deutlich schwerer ihre Ziele zu erreichen, wenn die Diskrepanzen zwischen den unterschiedlichen Instanzen schwerwiegend sind. Wer jetzt glaubt, dass immer nur Willensstärke beigesteuert werden muss, um am Ball zu bleiben und erfolgreich zu sein, verbrennt mindestens unnötig Ressourcen, die sogar irgendwann erschöpft sein können. Um sich also der Stärke aller drei Instanzen wie eine Armee an der eigenen Seite auf dem Weg zu den persönlichen Zielen sicher sein zu können, lohnt es sich ein paar Fragen zu beantworten, die unter anderem der Forschung und der Entwicklung des 3K-Modells von Professor Hugo

Kehr und seinen Kollegen zugrunde liegen. Das 3K-Modell steht für die drei Komponenten der Motivation – Kopf, Herz und Hand – und ist eine wissenschaftlich erforschte Motivationstheorie.

Nacheinander werden die drei Bereiche von Kopf, Herz und Hand im Hinblick auf die Stimmigkeit mit deinem eigenen Ziel begutachtet. Ich empfehle dir jetzt diese Aufgabe für dein wichtigstes Ziel durchzuführen.



Beantworte also bitte kurz die Fragen für dein Hauptziel.

### Kopf

*Ist dein Vorhaben für dich persönlich wichtig? Entspricht es deinen persönlichen Zielen? Existieren Konflikte mit anderen Zielen?*

20

---

---

---

---

---

---

---

---

### Herz

*Magst du dein Ziel wirklich? Wie ist dein Bauchgefühl? Welche Aspekte bereiten dir Freude, welche fürchtest du?*

---

---

---

---

.....  
.....

## Hand

*Besitzt du die Fähigkeiten dein Ziel zu erreichen? Welche Fähigkeiten brauchst du dafür?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hauptziel +

21

Der vorangegangene Prozess ist ein wichtiger Schritt, um dein inneres Bündnis für deinen Erfolg zu stärken. Wenn du feststellst, dass einer der Bereiche weniger ideal auf dein Ziel eingestellt ist, dann möchte ich dir nahelegen, dich intensiver mit den Unstimmigkeiten zu beschäftigen, um dir für dein Vorhaben im wahrsten Sinne Rückenwind zu verschaffen. Dein Einsatz wird dir helfen, den inneren Verbund zu stärken, indem du manchmal sogar nur minimale Veränderungen vornimmst, dir über deine Bedürfnisse klarer wirst oder manchmal sogar feststellen magst, dass du in deinem Leben irgendwann mal auf den Holzweg abgebogen bist. Du hast jeden Tag die Chance, dein Leben anders zu gestalten, eine neue Richtung einzuschlagen und auch einen Holzweg zu verlassen.

# JETZT BESTELLEN!

Gesundheitsziele zuverlässig  
erreichen – starke Impulse für  
Körper, Geist und Seele



[www.baak-buch.de](http://www.baak-buch.de)

