

Gegen den Wind, Erkenntnisse einer Outdoor Veranstaltung

Abstract: Selbstmotivation, Zielerreichung, Teilziele, Botenstoffe, Loben

In dieser Geschichte beschreibe ich eine Angeltour die sich vor Jahren ereignete. Nach Fischen suchend befand ich mich in einer Bucht. Der Himmel war klar, und das Schlauchboot schipperte vor sich hin. Ich war ca. 1000 m vom PKW Standplatz entfernt. Das Wetter verschlechterte sich zunehmend. Wind kam auf. Ich beschloss den Rückweg anzutreten.

Mühselig war das rudern. Meine Position im See veränderte sich jedoch nicht. Die Schlagzahl musste erhöht werden. Das gefiel dem Wind wohl nicht. Er blies mit noch größerer Stärke, und brachte seinen Freund „Leichter Regen“ zur Unterstützung mit in den Ring.

Komme ich jemals zu meinem Auto, und nach Hause? Bei jedem Gedankengang entfernte ich mich weiter vom Ziel. Straßen und Gebäude waren am Ufer nicht zu erkennen. Das Boot wurde immer weiter abgetrieben. Angst kam auf!

Will ich mein Auto erreichen muss die Anstrengung verstärkt werden. Zunächst bemerkte ich ein Verharren in der aktuellen Position. Wenige Zeit später eine Richtungsänderung. Ich bewegte mich Richtung Ziel!

Nun schossen mir weitere Gedanken durch den Kopf. Was machst Du wenn die Kraftreserven zur Neige gehen? Der Wind noch stärker wird? Ich drehte mich um, sah mein Ziel und ruderte noch stärker weiter. Markante Punkte am Ufer wurden Zwischenziele. So war es möglich meine Position zu bestimmen.

Was sind die Alternativen wenn ich es nicht schaffe? Ich schaltete in den Modus „rudern, rudern und grübeln“ und suchte nach alternativen Lösungen. Ziel ist mein Auto.

Wenn ich nicht mehr gegen den Wind angehen kann, muss ich in benutzen. Der Wind würde das Boot bis zur Staumauer treiben, und mit dem Wind kann ich leichter rudern. Dann Taxi rufen. Zum Auto chauffieren lassen. So komme ich auch zum Ziel.

Nun hatte ich eine zweite Lösungsmöglichkeit. Blickkontakt zum Endziel und der Wille nicht aufzugeben führten mich nach ca. 2 Stunden gegen den Wind zum Ziel. Ich hatte es geschafft.

In dieser wahren Erzählung sind Parallelen zu Selbstmotivation, Zielerreichung und Erfolg enthalten, wie sie im täglichen Leben benötigt werden.

Persönliche Anstrengung

Die persönliche Anstrengung ist von der Erfolgswahrscheinlichkeit der Handlung abhängig. Es müssen erreichbare Ziele vereinbart werden. Bei utopischen Zielen, keine Aussicht auf Erfolg, schaltet die Motivation ab.

Teilziele einbauen

Realistische Zwischenziele. Werden sie geschafft, führt dies zur Steigerung der eigenen Motivation, und der Ausschüttung von Glückshormonen. Der Wille sein Ziel zu erreichen wächst. Weitere Botenstoffe werden ausgeschüttet.

Nicht aufgeben

Werden Steine in den Weg gelegt steckt man den Kopf nicht in den Sand. Nicht aufgeben. Eigene Stärken sind zu stärken. Wenn widrige Umstände es nicht zulassen sein Ziel zu erreichen müssen weitere Lösungsmöglichkeit (Plan B, C) erarbeitet werden.

Blickkontakt zum Ziel

Erkennen wo man hin will, ohne Ablenkung. Sein Ziel niemals aus den Augen verlieren. Im geistigen Auge Bilder erzeugen, wie man die Aufgabe lösen wird.

Loben

Erreichtes nicht unterbewerten. Sich selber loben und gönnen Sie sich etwas.

Kraft des Gegners nutzen

Versuche deinen Gegenspieler mit ins Boot zu nehmen. Ein gemeinsames Ziel ist leichter zu erreichen.



Autor:

Dr. Thomas A. Suck

MLS Consulting

57234 Wilnsdorf

Eichertshecke 2

T.: 02737/216 709 0

Alle Rechte vorbehalten. Text, Bilder und Grafiken unterliegen dem Schutz des Urheberrechts, und dürfen auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung von MLS Consulting nicht gewerblich genutzt oder vervielfältigt werden.
Wilnsdorf, den 01.02.2017