



Wie du dauerhaft an Sport & gesunder Ernährung dranbleibst

Bonus-Ziele-Workshop mit Tim Hamer

Seine Ziele in Sport und Ernährung, aber auch im Leben generell zu erreichen ist nicht schwer - *wenn man weiß, wie*. Doch viele Menschen sind komplett auf ihre Disziplin und Willenskraft angewiesen und dann schnell frustriert, wenn diese endlichen Werkzeuge früher oder später erschöpft sind.

Die wenigsten Menschen fragen sich dabei, **wieso** es ihnen überhaupt schwer fällt, dauerhaft und konstant dranzubleiben und sich so *ein Leben genau nach ihren Vorstellungen* zu erschaffen.

Computerspielen, Netflix schauen, auf Instagram zu sein oder lecker Essen zu gehen sind genauso Aktivitäten wie Sport machen, Meditieren oder an seinem neuen Projekt zu arbeiten. Hierfür brauchen viele Menschen jedoch keine Willenskraft und Disziplin.

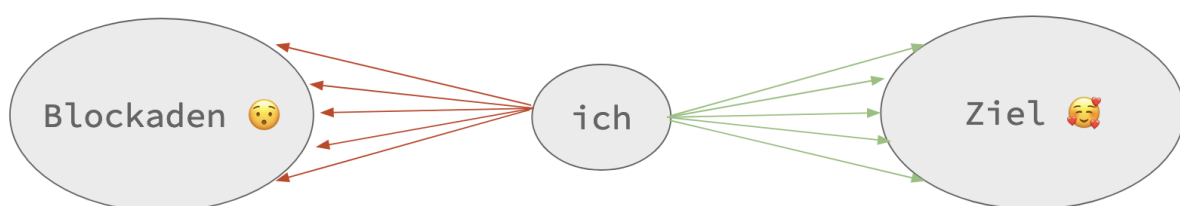
Woran liegt das? Wir haben innere Blockaden die es uns sehr schwer machen, in bestimmten Lebensbereichen konsequent in Aktion zu gehen und unsere Ziele zu erreichen. Blockaden sind dabei nichts schlechtes, sie sind dafür da um uns **zu schützen**. Sie haben Angst vor den negativen Konsequenzen (Ablehnung anderer, Scheitern, ...) und wollen uns vor solchen Erfahrungen bewahren.

Ihr einziges Ziel ist es zu erreichen, dass wir sicher sind und sicher bleiben. Wenn es dafür unsere körperliche und mentale Gesundheit, unseren Kontostand oder unsere generelle Lebensfreude und Energie opfern muss, dann ist es ohne mit der Wimper zu zucken dazu bereit. **Darüber müssen wir uns bewusst sein bzw. werden.**

Immer dann, wenn es schwer wird, wenn wir die Motivation verlieren, wenn wir uns schlapp und energielos fühlen, *dann fällt das nicht vom Himmel. Was wir hier erfahren ist eine Blockade in Aktion.*

Die meisten blockierenden Muster laufen völlig ungesehen von uns im Unterbewusstsein ab. Dort hören wir ständig Glaubenssätze wie *“Du wirst scheitern, versuch es gar nicht erst”,* oder *“Du kannst das nicht,”* oder *“die anderen werden dich nicht mehr mögen wenn du scheiterst (oder wenn du zu erfolgreich wirst).”*

So verbinden wir *unbewusst* viele schlechte Resultate (Enttäuschung, Ablehnung, Angst, Schwierigkeiten, ...) mit dem Dranbleiben und Erreichen unserer Ziele - *und haben so natürlich keine Energie um ins Handeln zu kommen.* Gute Vorsätze und möglicherweise einst vorhandene Motivation schwinden Tag für Tag. Frustration, Selbstvorwürfe und Resignation werden stärker. Doch all die vorgenannten Dinge sind keine Ursachen - *es sind lediglich Symptome tieferliegender Blockaden.*



In diesem Workshop lernen wir, wie du dir Ziele setzt und konstant auf sie zusteuert. Das zentrale Element ist hier die effektive und regelmäßige Bearbeitung auftretender Blockaden. Denn nur, wenn wir alle Kräfte auflösen, die uns von unserem Ziel wegziehen, haben wir überhaupt eine Chance es zu erreichen. Ansonsten werden wir mit hoher Wahrscheinlichkeit einfach aufhören, bevor sich Resultate einstellen können - *innere Widersprüche, Zweifel und Glaubenssätze sind einfach viel zu stark.*

1. Finde ein Trainingsziel, das dich *wirklich* anspricht

Oft haben wir Ziele, die uns gar nicht entsprechen und die wir nur erreichen wollen, weil wir denken wir bräuchten sie oder sie würden uns glücklich machen.

Vielleicht sind wir auch von Social Media geprägt und sehen dort etwas, was wir glauben auch haben zu wollen bzw. zu brauchen. In meinen Augen können wir jedoch nur Ziele dauerhaft erreichen, die unsere eigenen Ziele sind - *für die wir brennen und die uns in der Tiefe ansprechen.*

Gehe also in dich und nimm dir Zeit dafür, dir ein Fitnessziel zu setzen, *das dich aus tiefstem Herzen anspricht.*

Nimm dir da Zeit für und überarbeite dieses Ziel ggf. mehrmals. Am Ende muss es sich für dich wie eine 10/10 anfühlen, sodass es dich fast magisch anzieht.

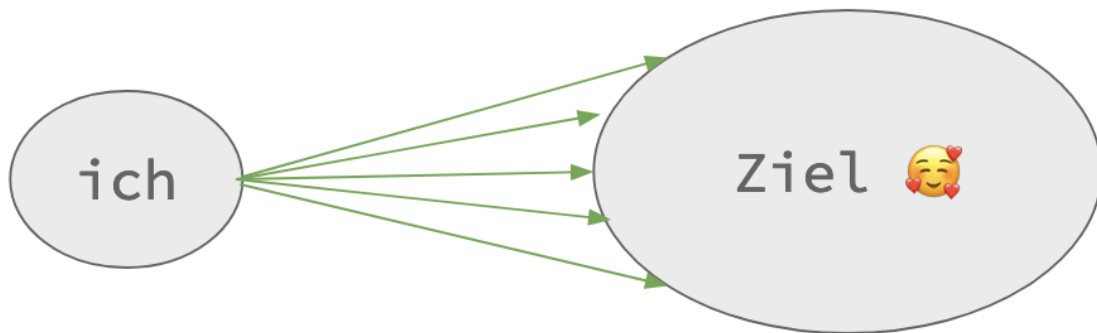
Hierbei geht es erstmal nicht darum von vornherein einzuschätzen, ob das realistisch ist, oder nicht. *Es geht darum, dein perfektes Ziel zu finden in einer Welt, in der alles möglich ist.*

Oft beschränken wir uns hier schon künstlich, weil wir in der Vergangenheit ggf. bestimmte Ziele nicht erreichen konnten und dann enttäuscht waren. Kleine Brötchen zu backen soll uns jetzt davor schützen, das Gefühl einer Niederlage noch einmal erfahren zu müssen.

Der erste Schritt ist also dir ein Fitnessziel **ganz klar zu definieren** - und zwar so, dass es für dich perfekt ist. *Wie das aussieht, ist sehr individuell.*

Beschäftige dich regelmäßig mental mit diesem Ziel und dieser Vision. Schreibe sie dir mehrmals auf und fühle dabei.

Mache das groß und nutze es als deinen Polarstern.



Dazu reicht eine trockene Beschreibung der Fakten nicht aus. Ein Ziel wie *“ich möchte in 3 Monaten 5kg abnehmen”* klingt vielleicht nicht schlecht, spricht uns aber auf einer tieferen Ebene nicht wirklich an. Daher wird es nicht genügend Anziehungskraft auf ausüben.

Unser Ziel muss lebhaft, ansprechend und farbenfroh beschrieben sein. Es muss uns zu 100% anziehen. Es muss eine 10/10 sein. Hier geht es ausdrücklich nicht darum, *rEaLiStiSch* zu sein, was auch immer das heißen mag. Hier geht es darum, zu träumen und sich ausdrücklich zu erlauben, *alles für möglich zu halten*. Hier wollen wir temporär den inneren Kritiker und den inneren *rEaLiStiCh* aufs Regal stellen und richtig Spaß dabei haben, groß zu denken.

- Das Ziel muss erlebbar und fühlbar sein.
- Du brauchst eine starke Vision, zu der du immer wieder zurückkehrst.
- Je klarer du weißt, was du möchtest, desto eher wirst du es bekommen.
- Wähle für diesen Workshop ein Ziel, dessen Schwierigkeit du für dich als ca. 7/10 einschätzen würdest.
- Wähle ein Ziel, welches du wirklich erreichen willst.

Schreibe also deine zukünftige Erfahrung auf, die du **in dem Moment** haben wirst, in dem du dein Ziel erreichst. Schreibe diese Erfahrung so, als würdest du sie in der Gegenwart erleben, so wie in einem Drehbuch, dass eine Filmszene beschreibt. Beschreibe sie absolut perfekt, eine 10/10.

Solltest du beim Schreiben bzw. Durchlesen irgendwo den Gedanken wahrnehmen, dass es noch besser geht, streiche Dinge weg, füge neue Abschnitte hinzu oder verändere Adjektive. Mache das solange (an verschiedenen Tagen), bis du deine Zielbeschreibung liest und es sich absolut stimmig anfühlt - *eine wahre 10/10*.

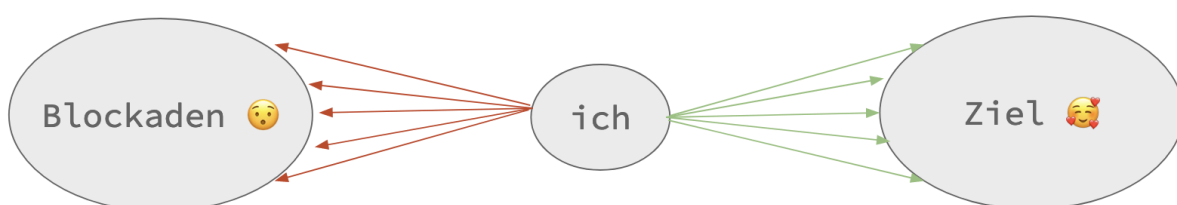
Beschreibe, wo du dich gerade befindest in dem Moment, in dem du das Ziel erreicht hast, was du fühlst, wer dich umgibt, was du wahrnimmst, was gerade passiert usw. Beschreibe das so real und direkt wie du kannst.

- Lege alle mentalen Limitierungen für den Moment zur Seite
- Schreibe aus deiner persönlichen Perspektive
- Schreibe das Szenario wie in einem Drehbuch
- Mache das Szenario so bunt, schön und perfekt wie möglich
- Frage dich immer wieder: "Wie wäre es, wenn es wirklich perfekt wäre?"

Füge am Ende der Erfahrung noch eine Sicherheitsformulierung hinzu: *"Ich erreiche dieses Ziel oder ein besseres vor dem (Datum) und zwar zum höchsten Wohl für mich und alle Beteiligten."*

2. Löse alle Blockaden auf, die dir Energie rauben

Diese Zielformulierung wird uns jetzt anziehen. Je öfter wir sie lesen und visualisieren, desto stärker zieht sie uns an. Das kann manchmal sogar für ein paar Tage oder Wochen eine Menge Motivation bringen. Irgendwann kommt jedoch zweifelsohne eine Phase, in der wir weniger enthusiastisch sind. Wir verlieren Fokus und Energie und vielleicht sogar unser Ziel aus den Augen.



Das passiert nicht zufällig, hier springt einfach nur unser Sicherheitssystem an. Es versucht uns zu schützen indem es uns versucht dort zu halten, wo wir sind (denn hier weiß es ja aus Erfahrung, dass es hier einigermaßen sicher ist).

Wenn wir jetzt unbewusst bleiben und uns einfach in diesen Blockaden "treiben lassen" bzw. den Zweifeln glauben, **dann werden wir scheitern**. Vielleicht können wir noch eine Weile mit Willenskraft und Disziplin dagegen ankämpfen, aber das macht weder besonders viel Freude noch ist es eine nachhaltige Methode.

Jetzt **müssen** wir uns unseren Blockaden zuwenden. Aber am besten nicht erst jetzt, *sondern schon im Vorfeld*, damit wir im Idealfall gar nicht erst in eine solche Situation geraten.

Wie wir unsere Blockaden herausfinden

Um Blockaden zu identifizieren lesen wir uns zuerst unser Ziel durch und Visualisieren es. Dann stellen wir uns die simple Frage *"Ist es möglich zu scheitern?"*. Bei allen Zielen, die wir nicht spielerisch erreichen wird als Antwort irgendeine Form von *"Ja"* kommen. Darauf fragen wir dann weiter: *"Wie ist es möglich zu scheitern?"* **Die Antwort auf diese Frage stellt dann die Blockade dar.**

- Visualisieren des Zieles + *"Wäre es möglich zu scheitern?"*
- Warten auf die Antwort. Falls Antwort *"Ja"*, dann weiter zu 3.
- *"Wie wäre es möglich zu scheitern?"* - Warten auf die innere Antwort. Hier zeigen sich jetzt alle Blockaden in Form von Glaubenssätzen, Identitäten oder negativen Ergebnissen.

Wie wir unsere Blockaden auflösen

Zum Auflösen unserer Blockaden benutzen wir eine Technik die sich *Polaritätenintegration* nennt. Dabei wechseln wir innerlich von der einen Polarität (die Blockade) zur anderen (unser Wunsch, das Ziel zu erreichen). Das hat über die Zeit zur Folge, dass wir uns immer wieder auf den Wunsch besinnen, unser Ziel zu erreichen anstatt uns im Gedankenstrudel der Blockaden vom Ziel wegziehen zu lassen. *Hier ist Regelmäßigkeit absolut entscheidend.* Wenn wir uns auf diese Art und Weise regelmäßig auf unsere Ziele fokussieren, dann steigt die Chance enorm, sie zu erreichen.

Wichtig dabei ist zu erkennen, dass jegliche Blockade nur in unserem Kopf existiert. Wir können nicht in die Zukunft schauen und so niemals wissen, ob die Blockade wirklich wahr ist. Achtung: Unser Verstand wird uns gerne 100 Gründe dafür nennen, dass sie *wirklich wahr* ist, aber die existieren **alle** nur in unseren Gedanken. Sei dir darüber bewusst und lasse dich so gut wie du es kannst auf keine innere Diskussion ein - *bearbeite stattdessen ruhig und stetig jeden Gedanken, jeden Glaubenssatz und jede Identität mit dieser Technik.*

besondere Formulierungen

Glaubenssatz als Blockade:

“Auch wenn ich glaube/fühle, dass (Glaubenssatz einsetzen), möchte ich mein Ziel trotzdem erreichen.”

Negative Ergebnisse als Blockade:

“Auch wenn möglicherweise (neg. Ergebnis einsetzen), möchte ich mein Ziel trotzdem erreichen.”

Persönlichkeitseigenschaft/ Identität als Blockade:

“Auch wenn ich in der Vergangenheit (Persönlichkeitseigenschaft einsetzen), möchte ich mein Ziel trotzdem erreichen.”

Beispiele

Glaubenssatz: *“Geld verdienen ist harte Arbeit.”*

“Auch wenn ich glaube/fühle, dass Geldverdienen harte Arbeit ist, möchte ich mein Ziel trotzdem erreichen.”

Negative Ergebnisse: *“Ich finde keine Kunden.”*

“Auch wenn ich möglicherweise keine Kunden finde, möchte ich mein Ziel trotzdem erreichen.”

Persönlichkeitseigenschaft/ Identität: *“Ich bin faul.”*

“Auch wenn ich in der Vergangenheit faul gewesen bin, möchte ich mein Ziel trotzdem erreichen.”

Ins Handeln kommen

Der anfangs größere und auch wichtigere Teil der bewussten Arbeit an unseren Zielen ist das Bewusstmachen und Bearbeiten unserer Blockaden. Jedoch ist es genauso wichtig, Schritt für Schritt in Aktion zu kommen.

Doch auch hier wollen wir keinen blinden Aktionismus getrieben von Willenskraft und Zwang betreiben. Wir wollen genauso smart vorgehen, wie mit unseren Zielen.

Deshalb stellen wir uns die einzelnen Handlungsschritte genauso vor, wie wir uns unser Ziel vorstellen und bearbeiten auch hier hinterher alle dem Handeln gegenüber auftretenden Blockaden.

Hierfür gehen wir von unserem Ziel rückwärts zum gegenwärtigen Moment. Frage dich also, was müsste (als Beispiel, den Zeitrahmen kannst du frei wählen) einen Monat **vor Erreichen meines Zieles** im Idealfall passiert sein, dass ich in dieser Situation weiß, dass ich mein Ziel bald erreichen werde?

Schreibe auch hier eine Erfahrung auf in der du dieses Ereignis hautnah erlebst. Führe das 3-5x durch bis du nah am heutigen Moment angekommen bist.

Blockaden im Handeln bearbeiten

Frage dich, wie sonst auch wieder, bei jedem Punkt: *“Ist es möglich zu scheitern?”* Falls ein *“Ja”* kommt stelle dir wieder die Frage: *“Wie ist es möglich zu scheitern?”* und du wirst auch hier wieder deine Blockaden auf dem Silbertablett präsentiert bekommen. Bearbeite sie genauso mit der Polaritätenintegrationstechnik, wie in den vorherigen Schritten auch.

Konkrete Handlungsschritte erstellen

Aufgrund unserer Vorarbeit gehen wir in der genau umgekehrten Reihenfolge vor. Wir fragen uns: *“Welche konkreten Handlungen muss ich vollzogen haben, um den Zwischenschritt der **am nächsten** am heutigen Tag liegt zu erreichen?”* Schreibe dann einige Handlungsschritte (je zielführender und essenzieller, desto besser) auf. Mache das für jedes Zwischen Zwischenergebnis.

Führe auch hier wieder die Arbeit mit möglichen Blockaden durch (siehe oben).

Abschluss

Die allerwichtigste Sache bei der Arbeit mit seinen Zielen ist es, das ganze als Prozess zu betrachten. Alles ist dabei fluide und in stetigem Wandel. Wir müssen uns nicht auf ein Ziel und auf einen Weg festnageln und dann stoisch dranbleiben. Es ist sinnvoll, am besten täglich einige Zeit mit unseren Zielen zu verbringen. *Where attention goes, energy flows.* Alles, was wir Energie in Form von Aufmerksamkeit geben, wächst und verändert sich.

- Lies deine Ziele jeden Morgen und visualisiere sie (wenn du magst, schreibe sie auch gerne noch einmal auf).
- Bearbeite jeden Morgen deine Blockaden.
- Nimm regelmäßige Anpassungen an Ziel, Handlungsschritten und Glaubenssätzen vor.
- Alle Informationen **zu** deinem Ziel, dem Weg dorthin und deiner Denkweise **über** das Ziel und den Weg dorthin, die sich während der Polaritätenintegration zeigen, sind wertvoll - *notiere sie*.
- Nimm dir **1x pro Woche** 30-45 Minuten zur Reflexion.
 - Schreibe dort dein Ziel noch einmal komplett auf. Nimm wieder Anpassungen vor. Gibt es etwas, was du noch verbessern kannst? Frage dich *“Ist das wirklich eine 10/10?”*.
 - Bewerte die Effektivität deiner Handlungsschritte. Führe ggf. hier einen Prozess mit möglichen Blockaden durch.

Erinnere dich daran: Es gibt keinen Grund, dass du scheitern könntest. Der einzige Weg zu scheitern ist es, aufzugeben. Dieses Aufgeben kann durch eine regelmäßige Beschäftigung mit dem Ziel und den Blockaden effektiv verhindert werden.

Ich wünsche dir alles gute auf deinem Weg.

Liebe Grüße,

Tim