



Endlich aufgeräumt - der Newsletter

Endlich aufgeräumt - die Website

Juni 2010

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,

willkommen zum Newsletter im Juni.

In diesem Newsletter werden Sie zum ersten Mal einen Gastbeitrag finden. Er stammt von Constanze Köpp, der Autorin von [Die Kunst des Aufräumens](#). Sie schreibt über Sommer(i)eben.

Zudem möchte ich Sie auf die [simplify Akademie](#) hinweisen. Ich habe sie selbst erst vor ein paar Wochen entdeckt und finde das Angebot interessant. Sie finden dort eine Menge online-Workshops und Seminare zu unterschiedlichsten Bereichen, auch zu den Themen „Selbstmanagement“ und „Aufräumen“, wobei ich darauf hinweisen möchte, dass nicht immer zu allen Themenbereichen etwas angeboten wird. Auch zur Qualität kann ich noch nichts sagen, aber das simplify-Prinzip hat sich ja in allen möglichen Varianten sehr bewährt. Schauen Sie sich einfach einmal um.

Und zuguterletzt habe ich auch wieder ein Thema des Monats für Sie. Diesmal geht es um Zielformulierungen. Warum viele, die glauben, ihre Ziel zu kennen, scheitern und wie man ein Ziel so formuliert, dass man es erreichen kann, lesen Sie unten.

Gastbeitrag

SOMMERL(I)EBEN von Constanze Köpp

Der Sommer startet laut Kalender in wenigen Wochen, die perfekte Zeit, in der die Hormone zu Gruppenorgien auffordern, das Auge beider Geschlechter wieder hungrig auf einander schielen. Und die Liebe? Die findet vielleicht auch in freier Natur statt – aber nicht jeder Busch lädt zum Knutschen ein. Daher ist es Zeit, auch in sein Zuhause Frische & blühendes Leben zu bringen! Fort mit dem Winterspeck in Schränken, auf Regalen und in Schubladen! Zeit, den Sommer ins Haus zu holen! Und Zeit, besonders das Schlafzimmer zu einer Plattform der Verführung zu machen.

Doch wenn es an Zeit und Ideen mangelt, kommt Hilfe von der bekannten **WOHNKOSMETIKERIN!** Ich zaubere mit Vorhandenem, damit Singles wieder verzaubern können! Gerade eine Frau braucht mehr als eine bloße Matratze, um in Wallung zu kommen. Eine Frau braucht Stimmung und Atmosphäre – womit ER wirklich punkten kann!

Weniger ist manchmal mehr – außer in der Liebe! Aber zumindest was unser Zuhause angeht! Misten Sie aus, verbannen Sie Altes, Irreparables und Ungeliebtes. Bauen Sie Ablageberge ab, holen Sie Duft und Kerzen ins Zimmer!

„Dann klappt es nicht nur mit der Nachbarin! Und nicht nur in freier Natur!“

Liebe Grüße,
Constanze Köpp*
<http://www.wohnekosmetik.de/>

Thema des Monats

Zielformulierung

„Ich muss mal wieder das Schlafzimmer aufräumen, das muss ordentlicher werden“, sagt er. Und sie ergänzt: „Ja, und der Dachboden ist dann auch irgendwann mal dran, ich will nicht mehr soviel Schnickschnack aufbewahren.“ Beide nicken sich erfreut zu, weil sie endlich mal Ziele formuliert haben. Endlich mal wieder, könnte man sagen, denn

diese „Ziele“ haben sich die beiden nicht zu ersten Mal freudig bestätigt. Und wie nicht anders zu erwarten, passiert wenig bis nichts. Kennen Sie das? Nun, dass die beiden ihre Ziele nicht erreichen, hat einen sehr einfachen Grund. Sie haben nämlich keine Ziele. Sie haben nur ein paar vage Ideen. Das ist grundsätzlich schon mal gut, denn ohne eine Idee passiert überhaupt nichts. Damit aber aus einer Idee ein echtes Ziel wird, sind einige wenige Kriterien zu beachten. Wie so oft in unserem Leben haben diese Kriterien mit Sprache zu tun. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick auf die Aussagen unseres Paares werfen und schauen, wie die beiden aus ihren Ideen echte Ziele machen können.

Er sagt: „Ich muss mal wieder das Schlafzimmer aufräumen, das muss ordentlicher werden“. Dieser Satz umreißt das Ziel sehr grob.

Es wird weder gesagt, was aufgeräumt werden soll, noch wann, noch wie, noch gibt es Definition dessen, was „ordentlicher“ bedeuten soll. Kompliziert? Warten Sie ab, es wird noch diffuser.

Sie sagt: „...der Dachboden ist dann auch irgendwann mal dran, ich will nicht mehr soviel Schnickschnack aufbewahren.“

Es wird weder gesagt, was genau aufgeräumt werden soll, noch wann, noch wie und es gibt auch keine positive Formulierung, sondern es wird nur gesagt, was künftig NICHT mehr der Fall sein soll.

Tja, schön und gut, aber wie macht man daraus nun ein richtiges Ziel? Folgende Dinge gilt es zu Bedenken:

- a. Ein Ziel soll richtig attraktiv sein.
- b. Ein Ziel soll positiv formuliert sein.
- c. Ein Ziel soll genau formuliert sein nach Art, Umfang, Ort und Zeit
- d. Ein Ziel soll mit messbaren Parametern verknüpft sein, damit man die Zielerreichung auch merkt.

Und wie geht das jetzt mit dem Thema „Aufräumen“ zusammen? Recht einfach, wenn wir die vier Richtlinien mit den Aussagen unserer beiden Protagonisten von oben und einigen Fragen verknüpfen. Die Fragen lauten:

a. Ein Ziel soll richtig attraktiv sein

1. Wenn Du das Schlafzimmer/den Dachboden aufgeräumt hast, was hast Du dann gewonnen?
2. Was ist gut daran, das Schlafzimmer/den Dachboden ordentlich zu haben?
3. Auf einer Skala von 1 bis 10, wie toll ist es, das Schlafzimmer/den Dachboden ordentlich zu haben?

→ so kann man aus dem „ich muss“ ein „ich möchte...und freue mich auf das Ergebnis“ machen. Das Ziel wird richtig attraktiv (oder es stellt sich als unattraktiv heraus, dann braucht man es nicht weiter zu verfolgen, weiß aber, warum).

b. Ein Ziel soll positiv formuliert sein

1. Wenn Du nicht mehr soviel Schnickschnack aufbewahren willst, was willst Du stattdessen?

→ nur eine positive Formulierung ist zielführend. Wenn Sie etwas NICHT mehr wollen, es aber nicht durch etwas anderes ersetzen, dann behalten Sie es. Das klingt zwar esoterisch, beruht aber auf der Struktur unseres Gehirns. Denken Sie doch bitte einmal NICHT an eine kleine schwarze Katze.

Sie merken, erst, wenn Sie an etwas anderes denken, verschwindet die Katze. Unsere Protagonistin von oben braucht also eine Alternative zum „Schnickschnack nicht mehr aufbewahren“. Was das ist, kann sie selber herausfinden. Vielleicht möchte sie freien Raum. Vielleicht möchte sie Dinge aufbewahren, die kein Schnickschnack für sie sind (negative Formulierung), sondern stattdessen wertvoll (positive Formulierung). Merken Sie sich einfach: immer, wenn Sie ein „Ich will etwas nicht“ denken, fragen Sie sich „Was will ich stattdessen?“ – so kommen Sie auf Ihre Ziele.

c. Ein Ziel soll genau formuliert sein nach Art, Umfang, Ort und Zeit

1. „Irgendwann“ ist keine messbare Zeitanzeige. Wann genau soll das Schlafzimmer/der Dachboden aufgeräumt werden (Monat, Tag, Stunde – je genauer, desto besser)?
2. Was genau soll aufgeräumt werden? Das ganze Schlafzimmer oder vielleicht nur der Nachttisch? Was genau soll auf dem Dachboden aufgeräumt werden?

Der Boden? Die Kisten? Die linke hintere Ecke? Auch hier gilt: je genauer, desto besser.

3. Was genau soll wann genau und bis wann genau erledigt werden?

d. Ein Ziel soll mit messbaren Parametern verknüpft sein, damit man die Zielerreichung auch merkt

1. Wenn Schlafzimmer/Dachboden aufgeräumt sind, was genau hat sich dann verändert?
2. Woran ist bemerkbar, dass das Aufräumziel erreicht wurde?
3. Wie genau sieht es dann aus?
4. Was wird mit dem gewonnenen Raum gemacht?

→ Erst, wenn Sie genaue Parameter haben, woran Sie merken, dass das Ziel erreicht ist, werden Sie wissen, wann Sie fertig sind.

Und nun wollen wir uns mal ansehen, wie die Ziele unserer beiden Protagonisten beispielhaft aussehen könnten, wenn die Kriterien angewendet würden:

Er: „Ich möchte am kommenden Samstag von 11 bis 13 Uhr gerne in unserem Schlafzimmer den Schrank ausräumen, alle Hemden aussortieren, die ich länger als ein Jahr nicht mehr getragen habe, den Rest wieder einräumen und zwar sortiert nach Art und Farbe und Dir dann stolz den freien Platz im Schrank zeigen. Da freue ich mich schon drauf, Du wirst Augen machen!“

Sie: „Ja, und ich finde es super, wenn wir an den Dachboden gehen. Was hältst Du davon, wenn wir am Sonntag von 14 bis 16 Uhr den Platz hinten beim kleinen Fenster frei räumen? Ich würde dort gerne nur den blanken Fußboden sehen. Die Dinge, die wir von da wegräumen, sortieren wir gleich aus in „kann sofort weg“ und „behalten wir“. Dann sehen wir klar und können einen neuen Termin für den Platz unter dem großen Fenster ausmachen. Da freue ich mich schon drauf!“

Wie gesagt, das sind nur beispielhafte Aussagen. Sie bemerken aber vermutlich den Unterschied zu oben.

Abschließend noch ein Wort zum Thema „Ziele müssen realistisch sein“. Das Attribut „unrealistisch“ wird nur allzu gerne als Entschuldigung genommen, um etwas liegen zu lassen oder nicht zu tun. Ob ein Ziel realistisch oder unrealistisch ist, hängt allermeist nur daran, ob das Zeitfenster reicht oder zu klein ist. Zu kurze Zeitschienen erzeugen Druck. Wenn die Zeitschienen lang genug sind, nehmen Sie sich Druck und erhöhen die Erreichbarkeit des Zieles.

Soviel für den Monat Juni. Bis zum Juli alles Gute für Sie!

Beste Grüße,

Ihr

Thomas Ritter

PS: Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf der Endlich aufgeräumt-Website dafür eingetragen haben. Sollten Sie kein Interesse mehr haben, klicken Sie einfach [hier](#).