

## **Die Ziele mit den Sinnen verknüpfen**

Ein toller Trick um dir Verhaltensweisen anzugewöhnen, welche dich deinen Zielen näher bringen ist, sie mit deinen Sinnen zu verknüpfen um positive Gefühle damit in Verbindung zu bringen.

Stelle dir einmal vor, wie dir ein Jogger entgegenkommt. Dieser Jemand scheint sehr fit zu sein, denn er keucht nicht mal, naja bei genauer Betrachtung rennt er nicht mal. Vielleicht kennst du das auch, nach dem kurzen Dehnen vor der Haustür, geht man wenigstens bis zum Kiosk Kippen holen.



Wo soll denn da die Freude herkommen, wenn man seinen inneren Schweinehund besiegen muss?

Und da liegt schliesslich schon ein erstes Problem, wobei ein Problem erst mal gar nichts Schlimmes ist, denn hat man es erkannt, hat man die Möglichkeit etwas daran zu tun und weiss wo man ansetzen kann.

Nun den Schweinehund aus seinem Leben zu verbannen ist erst mal gar nicht so einfach, denn er wächst mit jedem Mal, wenn wir ihn deutlich wahrnehmen und ihm mit unserem Begreifen, dass wir etwas wieder nicht geschafft oder getan haben, mit unserer Energie nähren.

Wollen wir diese Energie nun lieber für uns behalten, bringt es nichts den lieben Schweinehund zu bekämpfen, denn diese Energie wird dann wieder dem Schweinehund, statt der eigentlichen Aufgabe gewidmet.

Folglich tut der Schweinehund was wir gerne wollen:

Er erreicht sein Ziel.

Um das zu verhindern muss der Fokus vom Schweinehund, den wir besser als schlechte Gefühle und Gedanken, Unbehagen und Lustlosigkeit kennen weggeführt und auf das Positive einer Sache gerichtet werden.

Lässt sich nichts Positives finden, sollte man hinterfragen, wie es zu diesem Ziel kommt welches sich in keiner Weise anzustreben lohnt.

Nun gilt es aber nicht nur die guten Facetten seiner Ziele zu erkennen, sondern diese auch gut umsetzen zu können und dazu verwenden wir folgende Methode:

***Positive Gedanken im Zusammenhang mit dem erwählten Ziel erzeugen um sie dann mit einem guten Gefühl erreichen zu können***

Zunächst sollte man sich die ganzen Vorteile einer Sache vor Augen halten. Dabei ist das „vor Augen“ schon das erste Stichwort.

Wir verknüpfen die positiven Vorstellungen die wir uns gemacht haben mit den Sinnen um dabei die guten Gefühle, die unser Antrieb sein werden, in uns wachzurufen. 3 Sinne sind dabei ausreichend.

Als Beispiel möchte ich den oben erwähnten Jogger bitten sich nochmals zur Verfügung zu stellen, indem wir untersuchen wie er vorgehen kann um von seinen Kippen loszukommen und dafür joggen zu gehen:

**Positive Gedanke/Vorteile:**

Endlich wieder fit sein, gut durchatmen können, kein Zigaretteneschmack mehr, Geld sparen, Gesund leben etc.

**Positive Gefühle die mit den Sinnen wahrnehmbar sind:**

Sich gesund ***fühlen***, die Natur ***riechen***, nicht nach Zigaretten ***riechen*** oder diese ***schmecken***, ***sehen*** wie sich der Körper verändert, die Vögel zwitschern ***hören***, sich unabhängig von der Sucht ***fühlen*** etc.

**1)** Suche dir zunächst ein Ziel aus, welches du im Alltag gerne erreichen möchtest, beginne dabei bei einem mittelwichtigen Ziel, welches du schon länger zur Seite geschoben hast:

- Ein Buch lesen
- Gesünder essen
- Sich mehr bewegen

Halte dich dabei an etwas was dir möglich wäre, du aber nicht oder zu selten tust.


**2)** Was passiert, wenn du es weiterhin nicht tust?


**3)** Wofür lohnt es sich, dieses Ziel anzugehen?


**4)** Wenn du deine Ziele erreicht hast, was kannst du dann mit deinen Sinnen wahrnehmen?

Sehen	
Hören	
Fühlen	
Riechen	
Schmecken	

**5) Bei welcher der Sinne wird die grösste Vorfreude ausgelöst?**


**6) Was kannst du in der kommenden Woche konkretes tun um deinem Ziel ein Stück näher zu kommen?**


Wenn du magst kannst du die guten Gefühle noch mit einem Gegenstand verknüpfen der dir hilft, dich schnell an die positiven Gefühle zu erinnern.

Bei unserem Jogger könnten das seine Schuhe sein, von denen er glaubt, dass sie ihn schneller machen oder auch ein Baum, über dessen Wurzeln er nach jeder Runde einen Freudensprung macht (weil er mal ordentlich auf den Boden gedonnert ist oder so was in der Art).

Jedenfalls erinnert der Baum ihn an das gute Gefühl das er jedes Mal hat.

Eine schlechte Verknüpfung wären die Kippen, die er sich jedes Mal gönnt wenn er vom Kiosk zurückkommt.

Bei dir kann das auch ein Armband, ein Parfum oder dein Lieblingsshirt sein. Natürlich ist auch Musik gut geeignet.

Wer kennt schon nicht irgendeinen Soundtrack, mit dem er sofort ein Gefühl verbindet, wie beispielsweise dem Song „Gonna Fly Now“ vom Film Rocky Balboa!