

## Dieses Jahr wird alles (!) besser

Die vorliegende Anleitung unterstützt Dich die Effizienz und Effektivität Deiner persönlichen Zielsetzung drastisch zu minimieren und somit den Weg für anhaltende Prokrastination und Frustration zu ebnet.

### 1 ALLES IM KOPF SCHREIBE DEINE ZIELE NIEMALS AUF.

Wichtiges ist in deinem Kopf, nicht auf einem schönen Reminder. Spare Papier oder Speicherplatz auf deinem Device.

### 2 THINK BIG Geh aufs Große Ganze.

Glaube an dich! Mit dem richtigen Mindset kannst du alles erreichen. Fange also nicht zu klein an und stecke dir hohe und langfristige Ziele. Wer klein anfängt kommt zu schnell voran.

### 3 META EBENE Große Sätze als Garant für Deinen Erfolg.

Belasse Deine Ziele in einer möglichst vagen und allumfassenden Formulierung. Je größer und unkonkreter die Vorsätze, desto besser. Inspiration findest du auf deiner Vorsatzliste des letzten Jahres, wo du bereits bewiesen hast, dass Du diese Methode beherrschst.

### 4 EMANZIPATION Achte auf Eigenständigkeit deiner Vorsätze.

Verknüpfe angestrebte neue Gewohnheit möglichst nicht mit bestehenden Routinen und isoliere sie von deinem aktuellen Alltagsablauf, sodass keine Abhängigkeit entstehen kann. So minimierst du das Risiko einer Veränderung der Routinen und stellst sicher, dass die angestrebten Gewohnheiten keine Wurzeln in deinem Tagesablauf schlagen können.

### 5 VIELFALT IN DER VORSATZWahl

#### Limitiere nicht dein Potenzial.

Angesichts der vielen sinnvollen Veränderungspotenziale solltest du dich nicht beschränken, sondern dir möglichst alles vornehmen. Antizipiere den Erwartungsdruck alles parallel schaffen zu wollen. Damit stellst du deinen Frust darüber sicher, dass du nicht alles gleichzeitig erreichst.

### 6 KEINE KLEINEN SCHRITTE Obacht vor Operationalisierung.

Nicht jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Um dem Risiko einer Operationalisierung zu entkommen definiere möglichst nicht, welchen ersten Schritt du gehen willst.

### 7 DAS GROSSE ZIEL IM VISIER Zwischenerfolge lenken vom Fokus ab.

Vermeide über kleine Zwischenerfolge nachzudenken, sondern fokussiere dich verbissen auf das übergeordnete Ziel, das du noch längst nicht erreicht hast.

### 8 REFLEXION STATT AKTION Optimierung deiner Verzögerungsstrategie.

Beginne nicht vorschnell deine Ziele anzugehen. Warte ab und reflektiere, ob du nicht doch die falschen Ziele gewählt hast, bevor du startest. Beginne anschließend sukzessive mit dem verbreiteten „jetzt lohnt sich's auch nicht mehr“ Mantra. Fühle dich dabei mies.

Gleichzeitig ist das vielleicht auch alles **Nonsense?** Schließlich muss Veränderung nicht immer im Kleinen beginnen. Warten wir lieber auf die Welt, wie sie sich verändert. Warum vorschnell etwas zu gestalten versuchen, wenn wir auch verharren können, bis äußere **Einflüsse** uns zwingen den Hintern hochzubekommen? Zudem können wir ohnehin nicht absolut sicher wissen, was die **Zukunft** bringt. Nutzen wir unsere **Energie** somit lieber, um uns über die Welt zu empören und gelegentlich auch über uns selbst aufzuregen. Nicht, dass wir am Ende noch etwas vorbringen und für Veränderungen verantwortlich sind. Dem folgend empfiehlt es sich, die alltäglichen **Neujahrsvorsätze** entsprechend zu gestalten.



Gerade wenn unsere Welt in **multiphen Krisen** zu versinken scheint, wenn wichtige Veränderungen auf unserem Planeten zu schleppe vorangehen, wenn andere **Transformationen** einen rasant überholen und abhängen – dann ist es umso wichtiger, im bescheidenen kleinen Rahmen der eigenen Möglichkeiten die persönliche Zukunft **selbstbewusst** zu gestalten. Wie gut, dass wir da den allseits beliebten Brauch der Neujahrsvorsätze verantwortungsbewusst leben, jedes Jahr aufs Neue Pläne fassen und konstant über ein Jahr ambitioniert daran arbeiten. So funktioniert immerhin im eigenen Leben die **Realisierung** sinnvoller Veränderungen wie am Schnürchen. Oder bei dir etwa nicht?

## Was für ein Jahr...

# SAME PROCEDURE AS EVERY YEAR

**8** Tipps zum Dranbleiben: Herangehensweisen für 2024



Von links: Overthinking, Prokrastination, Pläne, Motivation



Domino-Effekt

## Guten Rutsch!

Wir freuen uns, wenn wir trotzdem anregen konnten inspirationelle Energie für die Modifikation und Präzisierung der **Herangehensweise** an die Neujahrsvorsätze zu mobilisieren. Unabhängig davon, ob Pläne aufgehen oder nicht, seid ihr jederzeit herzlich willkommen bei uns auf ein Kaffee vorbeizuschauen um über Ideen und Vorhaben zu reden.

Einen kleinen Überblick über unser (fast) vergangenes Jahr 2023 findet ihr hier: [schaltzeit.com/sameprocedure](https://schaltzeit.com/sameprocedure)

