

# MATTHIAS HERZOG. „SPITZE SEIN, WENN'S DRAUF SECHS LEICHTE SCHRITTE, IHRE GUTEN VORSÄTZE 2011



Schwanzwedelnd sitzt er vor uns, schleckt sich das Maul und futtert mit großer Vorliebe unsere guten Vorsätze. Dabei ist gerade die Umsetzung von Vorsätzen, die unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit betreffen, für uns alle – vom Kind bis zum Alten – von großer Bedeutung.

Neues Jahr, neuer Vorsatz, neues Glück – das gilt zu Jahresbeginn wieder für Millionen Bürger. Um kurz vor zwölf gefasst, sind die guten Vorsätze jedoch bei vielen kurz nach Mitternacht oder spätestens Ende Januar wieder hinfällig. Ob es darum geht, mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren oder mit dem Rauchen aufzuhören. Schon ist er da, der kleine Saboteur – unser innerer Schweinehund. Der Management- und Persönlichkeitstrainer Matthias Herzog gibt Ihnen sechs Erfolgsschritte an die Hand, wie es Ihnen garantiert gelingt, Ihre gefassten Vorsätze in die Tat umsetzen.

**Schritt 1: Setze dir SMARTe Ziele**  
**SMART** steht für **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch und **T**erminiert.  
 Nach der SMART-Regel ist der gute Vorsatz: „Ich rauche demnächst

Ziele sind **messbar**: „Weniger Schokolade“ sagt nicht wirklich viel über die Menge aus. Wie oft essen Sie in Zukunft noch Schokolade – zwei bis dreimal die Woche? In welcher Menge – eine Tafel oder eine Riegel? Das sind kleine Unterschiede, die sich auf der Waage und in der Figur schnell bemerkbar machen.  
 Ziele sind **attraktiv**: Ist Ihr Ziel wirk-

Ziele sind **terminiert**: Tragen Sie sich Ihre sportlichen Termine wie Ihre Geschäftstermine fest in Ihren Kalender ein. So wird sportliche Bewegung verbindlicher und allmählich zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags – eine neue Gewohnheit. Lassen Sie sich durch nichts davon abbringen. Muss ein Sporttag ausfallen, wird er am nächsten Tag nachgeholt. Basta.

## DEN INNEREN SCHWEINEHUND ZUM VERBÜNDETEN MACHEN!

weniger“ bereits zum Scheitern verurteilt. Besser wäre das Ziel: „Ab morgen rauche ich täglich zwei Zigaretten weniger.“  
 Ziele sind **spezifisch**: „Mehr Sport treiben“ ist zu lapidar. Definieren Sie genau, welchen Sport Sie treiben wollen. Achten Sie bei der Auswahl darauf, dass Sie sich treu bleiben. Wenn Sie Nordic Walking hassen und peinlich finden, suchen Sie sich eine andere Sportart.

lich so attraktiv und anziehend, dass Sie es unbedingt erreichen wollen? Wenn nicht, werden Sie in der Regel scheitern. Wozu sich anstrengen, wenn es anscheinend wenig zu gewinnen gibt?  
 Ziele sind **realistisch**: Nehmen Sie sich ein Ziel vor, das Ihren Fähigkeiten entspricht. Zu hohe Ziele führen schnell zu Misserfolgen. Fangen Sie mit einer Sache konsequent an. Wenn Sie merken, dass das gut klappt, nehmen Sie den nächsten Vorsatz dazu.

**Schritt 2: Visualisiere deine Ziele**  
 Stellen Sie sich Ihr Ziel bereits als erreicht vor. Wir sprechen hier von „Visualisierung“. Sie sehen sich, wie Sie das gewünschte Verhalten – z.B. Laufen – bereits erfolgreich ausführen. Oder Sie sehen sich bereits wie eine Elfe am Strand mit Ihrer neuen Figur entlang stolzieren. Sie machen sich also Bilder von Ihrem Ziel im Kopf. Je konkreter und lebendiger das Bild, desto besser.

**Schritt 3: Teamwork - Erzähle anderen davon und suche dir Verstärkung**  
 Wer seine guten Vorsätze nur in Gedanken fasst, der wird sie schnell wieder aufgeben. Halten Sie Ihre

# ANKOMMT". IN DIE TAT UMZUSETZEN!

Vorsätze immer schriftlich fest. Wer außerdem seine Familie, Freunde und/oder Kollegen in seine Pläne einweiht, kann mit zusätzlicher Motivation rechnen – natürlich auch mit zusätzlichem Druck. Druck ist jedoch positiv und gehört dazu, um erfolgreich zu sein. Wenn Sie anderen absagen müssen, fällt es Ihnen schwerer, sich zu drücken, falls Sie keine Lust haben.

#### Schritt 4:

##### Erklimme eine kleine Bergetappe nach der nächsten

Machen Sie sich die Umsetzung Ihrer Ziele möglichst einfach. Wenn Sie weniger Süßigkeiten essen möchten, kaufen Sie sich keine. Hängen Sie ein Foto aus schlanken Zeiten an den Kleiderschrank, eines aus dicken Zeiten an den Kühlschrank. Stellen Sie sich die Kleidung für den Morgenlauf bereits am Vorabend bereit. So schlüpfen Sie direkt nach dem Aufstehen in Ihre Turnschuhe. Oder nehmen Sie die gepackte Sporttasche mit zur Arbeit und fahren Sie im Anschluss direkt zum Training, damit Sie nicht zu Hause als Couchpotatoe enden.

Erklimmen Sie Ihr Ziel in Teilschritten. Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören, rauchen Sie statt einer Schachtel am Tag in Zukunft „nur“ noch 15 Zigaretten täglich.

Legen Sie jedoch einen festen Termin fest, bis zu dem Sie diesen Teilschritt geschafft haben wollen. Dann folgt die nächste Etappe – z.B. 12 Zigaretten. Stecken Sie sich herausfordernde und gleichzeitig realistische Ziele. Perfektionismus ist fehl am Platz. Gehen Sie es daher lieber langsam an und freuen Sie sich über kleine Erfolge.

#### Schritt 5:

##### Belohne dich für Erreichtes

Feiern Sie Ihre Teilerfolge. Sportler feiern ihre Siege – die großen richtig. © Wir haben es leider verlernt, uns über Erreichtes zu freuen. Das ist schade und kostet Motivation.

Sie haben die erste Etappe gemeistert? Dann gönnen Sie sich eine kleine Belohnung (Kinobesuch, Wellnessgutschein). Das motiviert Sie zusätzlich, Ihren Vorsätzen treu zu blei-

ben. Denn Verhalten, das als „belohnend“ empfunden wird, tritt häufiger auf.

#### Schritt 6:

##### Mache weiter, bis du dein Ziel erreicht hast

Geht nicht, gib't nicht. Geht schwer, gib't schon! Niederlagen gehören dazu. Am meisten lernen wir nun einmal aus unseren Fehlern und Misserfolgen.

Geben Sie niemals auf, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen, nur weil Sie beim Bäcker dem Wunsch der Schwarzwälder-Kirschtorte „Iss mich!“ entsprochen haben. Gleiches gilt, wenn der Wecker morgens um 6 Uhr klingelt und sagt: „Los geht's. Laufen“. Und Ihr Schweinehund erwidert: „Los, leg dich wieder hin!“ und geht als Sieger aus dem Spiel. Fragen Sie sich in Zukunft: Will ich dieses Ziel wirklich erreichen? Wenn Sie diese Frage mit „Ja“ beantworten, geben Sie sich eine zweite Chance. Und bei Bedarf auch eine dritte und vierte. Fragen Sie sich auch: „Warum wurde ich schwach? Was mache ich nächstes Mal besser?“ Es gilt immer das Motto: „Einmal mehr aufstehen als hinfallen.“ Werten Sie Niederlagen nicht als Scheitern, sondern als Erfahrung, aus der Sie lernen können. Dann klappt's auch mit den guten Vorsätzen. Wenn nicht jetzt, wann dann?



#### ZUM AUTOR:

Matthias Herzog ist Dipl. Wirtschafts-Ingenieur (u.a. Studium an der University of California, Berkeley) und hat Sportwissenschaften studiert. Er ist Vortragsredner, Seminartrainer und Autor und gilt als führender Experte für persönliche Bestleistungen - im Beruf, Sport und Alltag. Matthias Herzog gehört zu den „Top 100 Excellent Speakers“.

Matthias Herzog begeistert mit seinem informativen, interaktiven, humorvollen und natürlichen Vortragstil. Er ist präsent, mitreißend und kommt auf den Punkt. Offen spricht er die Themen an, die bewegen. Matthias Herzog gibt Impulse, bestehende Verhaltensmuster und Denkweisen zu hinterfragen und zu verbessern. Emotional vermittelt er praxisnahe Strategien und sofort umsetzbare Tipps aus dem Spitzensport und der Wirtschaft für den Umgang mit den eigenen Ressourcen.

#### SIE KÖNNEN DEN ERLEBNISVORTRAG VON MATTHIAS HERZOG „LIVE“ AUF SYLT ERLEBEN:

Holen sie sich entscheidende Anstöße für die tägliche Praxis. In Kooperation mit dem Verein Sylter Unternehmer finden gleich zwei Workshops mit dem Titel „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“ auf Sylt statt:

**DONNERSTAG, 17. FEBRUAR 2011, IM HOTEL RUNGHOLT, KAMPEN**  
**DONNERSTAG, 24. MÄRZ 2011, IM HOTEL ROTH, WESTERLAND**

Beginn der rund 4-stündigen Workshops ist jeweils um 14.04 Uhr. Besonders angesprochen sind Führungskräfte und Mitarbeiter, die über den Workshop nachhaltige Impulse und direkt umsetzbare Tipps für mehr Leistungsbereitschaft, -fähigkeit und Lebensqualität erhalten. Erleben Sie einen Nachmittag voller Energie, die sich direkt auf Sie überträgt.

Anmeldeunterlagen und weitere Infos sind über die Geschäftsstelle des Vereins Sylter Unternehmer (Tel. 0 46 51 / 2 36 68 oder Mail [info@sylter-unternehmer.de](mailto:info@sylter-unternehmer.de)) erhältlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Weitere Informationen zum Referenten unter [www.matthiasherzog.com](http://www.matthiasherzog.com)

#### ZUM BUCH

##### „SPITZE SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT“

Sie wollen mehr vom Leben!? Dafür tun Sie oft zu wenig und das falsche. Sie „sitzen im Quark“ und sabotieren sich selbst. Denken Sie um. Wie das geht, zeigt Ihnen Matthias Herzog in seinem neuen Buch „Spitze sein, wenn's drauf ankommt“. Herzog fordert einen aktiven Leser, einen, der mitmacht und das Gelesene in konkretes Handeln umsetzt.

Zahlreiche Übungen, praktische Tipps, Erfolgsgeschichten und Interviews mit prominenten Persönlichkeiten wie Rüdiger Nehberg, Ex-FIFA-Schiedsrichter Urs Meier, Biathletin Magdalena Neuner machen diesen 264 Seiten starken, mit zahlreichen farbigen Abbildungen ausgestatteten Band zu einem echten Leseerlebnis.

Unterstützt wird das Ganze von anschaulichen Ideen wie der „TrinkUhr – dem fröhlichen Trinkerinnerer“, der „75er Brille“ für den optimistischen Durchblick, dem eindrucksvollen „Lebenslineal“ und nicht zuletzt der „Tischtennisballübung“, einer scheinbar einfachen Herausforderung mit enormer Wirkung. Dieses Buch hat Konsequenzen!



Diese Seiten werden Ihnen präsentiert vom  
**VEREIN SYLTER UNTERNEHMER**  
Geschäftsstelle: „Alte Post“  
Stephanstraße 6  
Sylt / OT Westerland

Tel.: 0 46 51 / 2 36 68  
Fax: 0 46 51 / 2 88 41  
EMail: [sylter-unternehmer@f-online.de](mailto:sylter-unternehmer@f-online.de)  
Internet: [www.sylter-unternehmer.de](http://www.sylter-unternehmer.de)

1. Vorsitzender:  
Karl Max Hellner