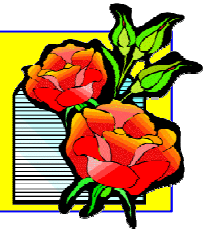


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 023 für den Monat Januar 2012



Liebe Freunde,
Anfang des neuen Jahres haben viele Menschen sich Ziele gesetzt, die sie erreichen wollen. Ziele für Ihr Leben. Ziele, die sie schon längere Zeit im Auge hatten, aber bisher fehlte es an der Umsetzung.

Diesem Thema ist der Newsletter für den Monat Januar gewidmet.

Wenn du ein Mensch bist, der sich gern körperlich fit halten will, dann siehst du sie laufen, diese Menschen, mit dem gleichen Ziel, sich fit zu halten. Sie wollen sich fit halten und laufen. Allerdings geben die meisten bis „Heilig-Drei-König“ schon wieder auf. Andere halten noch bis Ende Januar durch, um dann festzustellen, dass es doch zu anstrengend ist.

**Was machen sie falsch?
Wie kann man das verhindern?**

In diesem Newsletter möchte ich ein paar Tipps geben, die uns helfen, einmal gefasste Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Interessant ist auch, dass nur etwa 5% der Menschen sich überhaupt Ziele setzen. 95% versuchen es erst gar nicht.

Dabei könnten sie sich das Leben leichter machen, wenn sie bestimmte Regeln beachten.

Und um diese Regeln soll es in diesem Newsletter gehen.

Und denk daran:
Es ist einfacher, als du denkst!

1. Schreib dir deine Ziele auf

Das ist sehr wichtig. Erst dadurch wird aus deinen Wünschen, die ja in deinem Kopf existieren, etwas „Anfaßbares“. Durch das Aufschreiben wird dein Ziel quasi „geboren“.

Damit bekennst du dich zu deinen Zielen. Aus bloßen Gedanken werden konkrete „Absichtserklärungen“.

Du machst einen Vertrag mit dir selbst. Dein Ziel sollte nicht zu groß aber auch nicht zu klein sein.

Es sollte dich fordern, aber nicht überfordern.

Dein Ziel sollte nicht von anderen Personen Abhängen, weil du keinen Einfluss auf sie nehmen kannst.

Achte auf die richtige Formulierung.

Sie sollte positiv und detailliert sein.

Vermeide die Verneinung.

Also nicht: „Ich will nicht mehr rauchen“ sondern „Ich will frei werden vom Rauchen“.

2. Mach dein Ziel messbar.

So kannst du überprüfen, was du schon erreicht hast.

3. Glaub an deine Fähigkeiten

Egal, ob du denkst du kannst es oder du kannst es nicht – **du hast in jedem Fall recht.**

Viele Menschen glauben einfach nicht, dass sie bestimmte Ziele erreichen können.

Damit fehlt ihnen die unbedingt benötigte innere Einstellung / Glaubenskraft.

Die meisten Menschen können sehr viel mehr, als sie sich selbst zutrauen.

Alles ist möglich, dem, der da glaubt – sagt uns die Bibel.

4. Hab keine Angst davor, dein Potenzial zu entwickeln.

Viele Menschen haben Angst davor, ihr Potenzial zu entwickeln. Angst vor dem Scheitern. Scheitern ist nicht schlimm – es gar nicht zu probieren ist wesentlich schlimmer. Als kleines Kind musstest du das Laufen lernen. Sicher bist du dabei einige Male gefallen. Na und – bist du liegen geblieben? Nein, du bist wieder aufgestanden. Siehst du – so entwickelst du dein Potenzial.

5. Finde deine Ziele

Was willst du erreichen?
Was ist dir wichtig geworden in deinem Leben?
Wofür willst du deine Kraft einsetzen?
Welche Ziele sind wirklich deine Ziele.
Finde heraus, was du für dich persönlich in deinem Leben erreichen willst.
Erst wenn du dein Ziel gefunden hast, wird es sich zu einer innerlichen Kraft in dir entwickeln.

6. Der Dream-Day

Lass doch mal alles los – such dir einen Platz, wo du für einige Zeit ungestört bist und fang an, zu träumen.
Erträume dir dein Leben!
Was würde dir gefallen?
Was würde dich reizen, es in Angriff zu nehmen?
Schreib auf, was du in deinen Träumen erlebst.
So wirst du herausfinden, was dir wichtig ist und was du leben willst.
So kannst du aus solch einem Dream-Day reale Ziele für dein Leben ableiten.
Du bist jetzt über selbst gesetzte Ziele hinaus gegangen.
Das, was du für möglich hältst und das, was wirklich möglich ist, sind oft zwei verschiedene Dinge.

So kannst du einzelne Elemente aus diesem Dream-Day als deine persönlichen Ziele wahrnehmen.

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, innere Ziele zu erkennen!

7. Die Geburtstagsfeier

Stell dir vor, auf deinem 80. Geburtstag möchtest du gern, dass einige Menschen über dich reden sollen. Du bist der Mittelpunkt des Abends. Die Gäste kommen und reden mit dir. Vier Personen sollen eine Rede halten. Sie sollen über dich sprechen, über dein Leben, über das, was du erreicht hast und über deine positiven Eigenschaften. Die vier Personen sind: Jemand aus der Familie, ein(e) gute(r) Freund(in), ein Arbeitskollege und der Bürgermeister aus deiner Stadt.

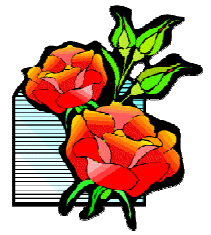
Was sollen diese Personen über dich sagen?
Was würdest du gern hören?
Es geht nicht darum, was du glaubst, dass sie sagen werden, sondern, was du gern hören würdest.

Schreib dir auf, was sie sagen sollen.
So entdeckst du deine Lebenswerte.

Wenn du deine Werte kennst, fällt es dir leichter, deine Ziele zu finden.
Aus deinen Werten ergeben sich deine Ziele.
Deine Ziele müssen mit deinen Werten übereinstimmen.
Ziele, die deinen Werten widersprechen, kannst du nicht erreichen.
Dann stehst du dir selbst im Wege.
Deshalb solltest du deine Ziele mit deinen Werten vergleichen.

Stell dir folgende Fragen:

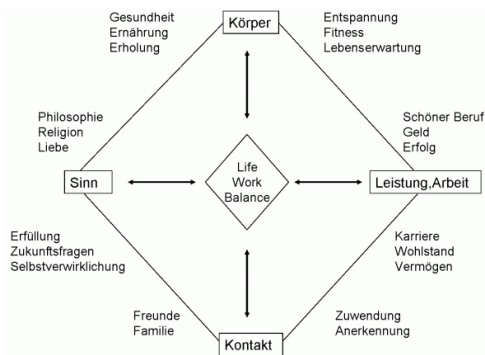
Was will ich in meinem Leben erreichen?
Was ist mir wichtig?
Was will ich werden?
Was will ich können?
Was will ich aufgeben – loslassen?



Die vier Lebenssäulen

1. Familie, Beziehungen
2. Berufliches, Karriere
3. Gesundheit, Sport, körperliche Aktivität
4. Spiritualität, Lebenssinn, Erfüllung

Alle vier Säulen sind wichtig.
Wird eine Säule nicht ausreichend beachtet,
verlieren wir die Balance.



In Krisenzeiten bekommt der vierte Teil (Lebenssinn) eine besondere Bedeutung.

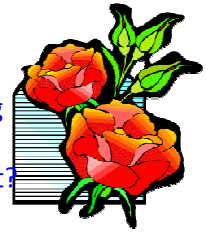
Ich habe eine CD erstellt.

Sie heißt „Sinnvoll leben“ und kann auf meiner Homepage angehört und heruntergeladen werden. Sie beschäftigt sich mit der Frage nach dem Sinn des Lebens.

www.heinz-trompeter.de

Wie kannst du jetzt deine Lebenswerte umsetzen?
Oft ist es ja gerade die Umsetzung

unserer Ziele, die uns nicht gelingt!
Hier ein paar Tipps.



1. Konkrete Ziele setzen

Hast du deine Ziele gefunden und konkret formuliert, dann gilt es, sie auch umzusetzen. Dein Aktionsplan enthält jetzt jeden Schritt auf dem Weg zu deinem Ziel.

Also viele Einzelschritte.

Dadurch wird dein Ziel überschaubarer.

So siehst du, was du schon erledigt hast und was noch erledigt werden muss.

2. Lerne, innere Widerstände zu überwinden oder zu umgehen.

Nimm dir Teilziele vor, wenn der Weg noch weit ist. Pass deine Pläne an die Realität an, wenn der Weg zu steil ist.

Mach dir deine Ziele täglich bewusst.

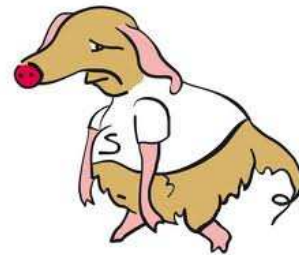
Stell sicher, dass du täglich die wichtigen Dinge in deinem Leben nicht aus den Augen lässt.

Belohne dich für Etappensiege.

Oft sind es nicht die Umstände oder die anderen Menschen, die uns im Wege stehen, sondern wir selbst.

Überwinde deinen inneren Schweinehund, der keine Veränderung will, der es bequem haben will, der alles beim Alten lassen will.

Hör einfach nicht auf ihn.



Bleib in Kontakt mit deinen Zielen.

Unsere Ziele lassen sich nicht von heute auf morgen verwirklichen.

Es braucht Ausdauer.

Der Alltag will uns oft von den Zielen ablenken.

Und wir verlieren schnell das Ziel aus den Augen.

Und du merkst nach einiger Zeit, dass du deinen Zielen nicht näher gekommen bist.

Deshalb der Rat, bleib in Kontakt mit deinen Zielen.

Behalte sie im Blickfeld.

Bleib ihnen treu und versuche, deine Begeisterung und Leidenschaft für deine Ziele zu behalten.

Wie geht das?

Mach dir deine Ziele täglich bewusst.

Schreibe sie auf diese gelben Klebezettel (Post-It) und kleb sie an den Kühlschrank, an den Spiegel, da, wo du immer wieder hinschaust.

Und dann bestätige innerlich, dass du sie erreichen willst.

Das hilft dir, sie nicht aus den Augen zu verlieren.

Such dir einen Mentor, einen Freund, eine Freundin, die dich bei der Erreichung deines Ziels und immer wieder mental unterstützt.

Schreib dir dein Ziel in deinen Terminkalender.

So, dass du in regelmäßigen Abständen daran erinnert wirst. (wöchentlich, monatlich usw).

Stell dir immer wieder vor, dass du dein Ziel schon erreicht hast.

Wie fühlst du dich jetzt – ja, es ist noch nicht erreicht. Du hast recht – aber diese Vorstellung wird dich auch ermutigen, dran zu bleiben.

Nimm dein Ziel ins Gebet.

Bitte deinen Herrn, dich bei der Umsetzung deines Zieles zu helfen, dich zu ermutigen, dich aufzubauen und zu stärken.

Es heißt doch in der Bibel:

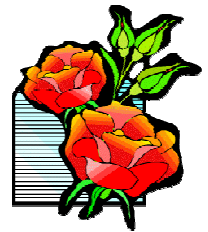
Bittet, so wir euch gegeben, suchet, so werdet ihr finden, klopfet an, so wird euch aufgetan.

(Matthäus 7,7)

Hattest du dir schon einmal Ziele gesetzt?

Hast du sie erreicht?

Wenn ja, dann wird dir diese Erinnerung auch helfen, neue Ziele zu erreichen.



Damit dein Ziel nicht zu Heilig-Drei-König schon begraben wird, können diese Tipps hilfreich für dich sein.

Ich wünsche dir für das Neue Jahr, dass du in eine gesunde Lebensbalance kommst, dein Leben genießt und in einer tiefen Gemeinschaft mit deinem Herrn, neue Lebensbereiche einnimmst, alte Lebensbereiche ausbaust und neue Lebensfreude bekommst.

Noch ein ganz persönlicher Tipp:

Bete das Jabez-Gebet.

Jeden Tag.

Dies war für viele Jahre unser Gebet.

Herr, segne mich überfließend und vergrößere mein Gebiet. Steh mir bei. Lass Krankheit und Schmerz fern von mir sein.

1. Chronik 4,9

Lies mal diese Geschichte in der Bibel!

Dieses Gebet des Jabez hat Gott erhört und darauf reagiert.

Du weißt doch, bittet, so wird euch gegeben!

Neues von der Waldsee-CD

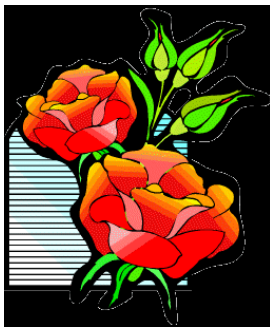
Inzwischen wurden 52.000 CDs verteilt.
Die Übersetzung in hocharabisch ist Mitte Januar fertig.

Wir suchen weitere Übersetzer und Verteiler der Waldsee-CD.
Menschen, die in ihrer Muttersprache diese CD Übersetzen.
Schau auf die Homepage.
Hier siehst du, welche Sprachen noch fehlen!

Außerdem findest du unterschiedliche Verpackungseinheiten, die du kostenlos bestellen und verteilen kannst.

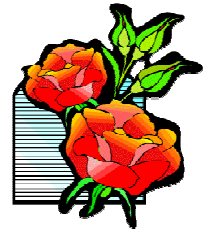
Es gibt noch eine weitere CD, die ich erstellt habe.
Sie heißt „**Werde dein Freund**“.
Und soll helfen, in Versöhnung mit dir selbst zu Leben.
Konkreter, dich selbst zu lieben!
Du kannst sie herunterladen auf meiner Homepage.

Im Päckchen mit der **Bestell-Nr. 104** ist sie enthalten.
Und ich schicke sie dir gern zu.
Hier sind einige Waldsee-CDs beigelegt, die zu verteilen sind.



Dieser Newsletter „Tipps fürs Leben“

soll dich im kommenden Jahr auch ermutigen, stärken, aufbauen und in ein neues, noch unbekanntes Land führen.



Dazu wünsche ich dir Gottes reichen Segen, Gesundheit und Lebensfreude.

Liebe Grüße
Heinz Trompeter



Heinz



Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde.
Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!

Unsere Dienste im Januar

Freitag, 6. Januar
Christen im Beruf, Kassel - Referat

Dienstag, 10. Januar 19.30 Uhr
Heilungsdienst bei uns zu Hause

Samstag, 14. Januar 17 Uhr
Gottesdienst CVJM-Haus, Amberg

Mittwoch, 18. Januar 19.30 Uhr
Hauskreis, Poppenricht, Liebigstraße

Samstag, 21. Januar
Christen im Beruf, Auerbach – Referat

Donnerstag, 26. Januar 19.30 Uhr
Männerabend

Details unter: www.heinz-trompeter.de/termine

Jeden Sonntag 10 Uhr Gottesdienst
Jeden Dienstag, 19.30 Uhr Hauskreis
bei Familie Trompeter
Bozener Straße 22, 90592 Schwarzenbruck