



**Professioneller
Rohstoff-und
Futurehandel**

Insider Week Tradingletter

Das Leben am Markt und der (Jahr-)Markt des Lebens

In dieser Ausgabe :

Ziele und Gewohnheiten

| HABITS | GOALS | SYSTEMS |

Hallo Insider,

das "Alte Jahr" ist endgültig Geschichte, zu Ende, das Neue steht in der Tür - und mit ihm all die unzähligen Vorsätze, Pläne und Ziele, die jetzt überall gefasst und beschlossen werden. Jeder von uns - ihr genauso wie ich - kennt diese Situation. Irgend etwas, was SO nicht mehr weitergehen soll, soll sich ab Neujahr ändern, aber wie?



Im Folgenden möchte ich die Thematik **“Ziele”** einmal genauer unter die Lupe nehmen...

Ziele setzen

Sich Ziele zu setzen ist total einfach. Wer jemals an einem Workshop über Selbstverwirklichung oder Selbstveränderung teilgenommen hat, einen Motivationskurs belegt oder ein Managementseminar mitgemacht hat oder wer auch nur eines der unzähligen Self-Improvement Bücher gelesen hat, wird Leitfragen wie diese kennen:

- “Wo sehen Sie sich in ... Jahren?”
- “Was wollen Sie in den nächsten 1/2/5/10 Jahren erreicht haben?”
- “Worauf werden sie als nächstes hinarbeiten?”

Und wer will nicht finanziell unabhängig sein, gesichertes Einkommen im Alter haben, seine Familie abgesichert wissen oder einfach nur die Welt beherrschen?

Der Blogger und Autor Mark Manson¹ sieht das Problem aber in ganz anderer Weise:

*> Wir sollten jedoch mit einer ganz anderen Frage beginnen.
Anstatt zu überlegen, welchen Erfolg wir haben wollen, sollten wir*

uns fragen:

"Welche Schmerzen will ich?"

Es ist leicht, herumzusitzen und zu überlegen, was wir tun könnten oder was wir gerne tun würden. Aber es ist etwas ganz anderes, die mit unseren Zielen verbundenen Opfer zu akzeptieren. Jeder will eine Goldmedaille. Nur wenige Leute möchten aber wie ein Goldmedaillengewinner trainieren.

Daraus folgt eine erste wichtige Erkenntnis:

Bei der Zielsetzung geht es nicht nur darum, die Belohnungen auszuwählen, die du genießen möchtest, sondern auch die Kosten, die du bereit bist, zu zahlen.

Oder auch:

"Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte, wo kämen wir hin und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen." (Kurt Marti)

Das Problem mit den Zielen

In seinem Buch **Atomic Habits** zeigt der Autor James Clear² vier wesentliche Probleme, die aus der Konzentration auf ein Ziel erwachsen können.

1. Ziele verhindern Zufriedenheit

"Wenn ich mein Haus fertig eingerichtet habe, kann ich zwei Wochen Urlaub machen und mich erholen."

"Wenn mein Sparvertrag ausläuft, kann ich mir eine große Reise leisten."

Wie oft machen wir Zufriedenheit und Glück vom Erreichen eines Ziels abhängig und übersehen dabei die Möglichkeiten, schon **vor** dem großen Ereignis Freude zu empfinden?

2. Erreichte Ziele verhindern eine Langzeitmotivation

Wenn ich den Satz "Ich habe im Leben **alles** erreicht!" höre, muss ich denken: "Super - und was bleibt dir jetzt noch?"

Oft kommt es dazu, dass sich nach dem erfolgreichen Erreichen eines lang angestrebten Ziels ein Vakuum auftut: "Und was JETZT?" - Das sollte nicht sein...

3. Ziele bedeuten keine dauerhafte Verhaltensänderung

Wer schon einmal eine Diät erfolgreich abgeschlossen oder den völlig

überladenen Schreibtisch/ Garage/ Hobbyraum aufgeräumt hat, kennt das Phänomen: Oft ist die Zeitspanne zwischen "Garage vollgestopft" und "Garage aufgeräumt" nur wenig kürzer als die Spanne zwischen "Garage aufgeräumt" und "Garage wieder vollgestopft".

Besonders im Bereich der Gewichtsreduzierung ist dies als "Yo-Yo-Effekt" bekannt. Der Erfolg, mit einer harten Diät 10kg abzuspecken wird meist sehr schnell durch die Tatsache überschattet: die 10 kg sind wieder da - und haben sogar noch ein paar Kumpels mitgebracht. *[Ich mache normalerweise übrigens immer **drei** Diäten zur selben Zeit. Von einer wird ja kein Mensch satt!]*

4. Gewinner und Verlierer haben die selben Ziele

Fragt man zwei Manager der deutschen Fußball- Bundesliga nach ihren Zielen für die kommende Saison, so wird "das Erreichen der Meisterschaft" sicherlich häufig an erster Stelle stehen. Das Erreichen der Meisterschaft dürfte für den FC Bayern München also vermutlich ebenso ein Ziel sein wie für den FC Nürnberg.

Am Ende der Saison wird der FC Bayern dann die trölfundneunzigste Meisterschale an die Wand hängen, der "Club" wird mit viel Mühe vielleicht dem Abstieg entgangen sein.

Warum?

Die Erklärung: *NICHT* das Ziel ist entscheidend - Winner und Loser verfolgen nämlich meist die selben Ziele.

Entscheidend ist das "**SYSTEM**", also die Art und Weise, wie auf ein Ziel hingearbeitet wird. Die Gewohnheiten und Routinen auf dem Weg, die Bewusstheit, das Selbstvertrauen und die Beharrlichkeit, mit dem man sein Ziel verfolgt. Ziele sind wichtig, sie sind der Steuermann, der dem Boot die Richtung gibt. Aber ob das Boot überhaupt vorwärts kommt, wie schnell und ob es nach dem Überqueren der Ziellinie noch für eine weitere Runde weiterfahren kann hängt nicht allein vom Steuermann ab, sondern von den Ruderern, vom System.

Konzentriere dich nicht auf deine Ziele - Konzentriere dich stattdessen auf dein SYSTEM.

Und mit diesem Ansatz bekomme ich schließlich auch die anderen Widrigkeiten in den Griff, die mir die einseitige Fokussierung auf das Ziel beschert.

Fokussiere ich mich bewusst nicht auf das Endergebnis, sondern auf den Weg dorthin, auf mein erfolgreiches System also, werde ich konstante Befriedigung und anhaltende Motivation finden. Auch ein kleiner Erfolg IST nämlich ein Erfolg!

Anzeige

Praxisgruppe "Premium"

Gedacht für Trader, die Wert auf professionelle Vorbereitung und individuelle Einführung in die COT-Strategie legen.

[Infos HIER →](#)



Ziele verliert man gern mal aus den Augen

Kehren wir zurück, zu den Gurus aus unseren Self-Improvement-Events:
"Chakka - du kannst das! Wenn du dir Ziele setzt, dann heist es klotzen, nicht kleckern. Deine Ziele müssen RICHTIG motivieren."

James Clear sagt dazu:

> Experts tell us, "You need to think bigger! Pick a dream that is so big it will motivate you every day."

Ziele müssen GROSS sein. Wer setzt sich schon das Ziel,

> "...bis zum Ende des Jahres besitze ich einen neuen VW!"

Also bitteschööön: wenn schon keinen Maserati (zu lange Lieferzeit!), dann doch wenigstens einen Tesla S.

Und weil so ein dickes Ziel natürlich nicht in einem Anlauf zu erreichen ist, brechen wir es herunter auf kleinere Zwischenziele, die wiederum in mehreren Schritten über noch kleinere ...

Irgendwann haben wir dann das große Ziel hinter so vielen Zwischenzielen verborgen, dass wir es aus den Augen verlieren. Und im Dschungel der Zwischenziele haben wir uns verlaufen und suchen verzweifelt nach einem

Ausgang.

James Clear legt hier **eine grundsätzliche Strategie** zur effizienteren Zielverfolgung dar:

1. Eliminiere deine Ziele rücksichtslos

Ziele konkurrieren miteinander, kämpfen einen harten Kampf um deine Zeit und deine Aufmerksamkeit. Konzentriere dich besser immer nur **auf ein Ziel** zur selben Zeit. Manchmal musst du deine Prioritäten nur ein wenig umstellen und plötzlich kommt der Fortschritt viel schneller voran, weil du dich jetzt voll und ganz einem Ziel verschrieben hast, das zuvor nur moderate, geteilte Aufmerksamkeit erhielt.

Was oft wie ein Problem der **Zielsetzung** aussieht, ist nämlich tatsächlich ein Problem der **Zielauswahl**. Was wir wirklich brauchen, sind keine größeren Ziele, sondern eine konsequentere Fokussierung. Wir müssen eine Sache auswählen und alles andere rücksichtslos in den Hintergrund stellen. Oder ganz beseitigen.

In den Worten von Seth Godin:

> "Sie brauchen nicht mehr Zeit, Sie müssen sich nur für eine Sache entscheiden können."

Wenn wir bei der Zielerreichung scheitern, denken wir oft, dass mit unserem Ziel oder unserer Vorgehensweise etwas nicht in Ordnung war. Meist ist es aber ganz anders:

Das einzige, was nicht in Ordnung war, waren unsere **Prioritäten**.

2. Organisiere deine Gewohnheiten

Das Ziel "Ich will mein Gewicht reduzieren!" ist Wischi-Waschi, schätzungsweise Trölf Millionen Bundesbürger nehmen sich das zu Sylvester vor.

Gewichtsreduktion geht Hand in Hand mit Ernährungsumstellung. Doch auch die Intention "Ich muss mehr Obst essen." läuft ins Leere. "Zum Frühstück esse ich nur einen Apfel in der Küche!" ist eine konkrete Handlungsvorgabe, die umsetzbar ist und auch kurzfristig zur Gewohnheit werden kann.

Diese klaren Handlungsvorgaben lassen sich über den Tag hinweg fortsetzen. James Clear spricht von "Implementation Intentions". Man legt fest, *Wann* und *Wo* man *Welche* Handlung ausführt. Über kurz oder lang werden Gewohnheiten daraus, die unseren Weg zum Ziel unterstützen.

In der Fortsetzung schlägt James Clear dann das sog. "Habit Stacking" vor,

‘Gewohnheiten stapeln’ also. Das bedeutet, dass eine Gewohnheit unmittelbar auf eine andere aufbaut. “Nach dem Frühstück räume ich mein Geschirr sofort in die Spülmaschine.”

Zugegeben: alles dies ist nichts weltbewegend Neues. Neu daran ist bestenfalls die Konzentration nicht auf das große Ziel sondern auf die kleinen Schritte dorthin. Wer achtsam in seinen Gewohnheiten wird, diese festlegt und organisiert, kann ein Ziel mit weniger Stress und Frustration erreichen.

Fazit

Ziele sind wichtig und notwendig. Sie geben unserem Hier und Heute eine Richtung. Sie müssen motivieren. Und sie müssen erreichbar sein, auch wenn die genauen Wege dorthin vielleicht noch im Finstern liegen.

Ziele können aber nur erreicht werden, wenn unsere Handlungen den Weg dorthin unterstützen. Und unsere Handlungen werden durch unsere Gewohnheiten geformt. Unsere erste Aufgabe muss also sein, uns auf unsere Gewohnheiten zu konzentrieren:

- Mit “Schlechten” Gewohnheiten Schluss machen
- “Gute” Gewohnheiten aufbauen

Das bewusste Erkennen und organisieren *kleiner* Handlungen und Gewohnheiten kann den langen Weg zum Ziel leichter und befriedigender gestalten.

Und was ist jetzt mit dem 1. Januar?

Ein konkretes Datum festzulegen, an dem man eine Gewohnheitsveränderung festmacht, statt “irgendwann” oder “so bald wie möglich”, ist völlig korrekt. Das muss aber nicht zwangsläufig der 1. Januar sein. Es kann selbstverständlich auch “Heute, 18:00 Uhr!” heißen. Übrigens treibe ich zukünftig regelmäßig Sport - ***und gleich morgen fange ich damit an!***



In diesem Sinne wünsche ich euch ein erfolgreiches, glückliches und zufriedenstellendes neues Jahr 2019.

May all your wishes come true!

Euer Charlie

[1] <https://markmanson.net/>

[2] James Clear, Atomic Habits, Penguin Books 2018 - bei amazon hier: <https://goo.gl/dKoYoj>

Gefällt der Newsletter?

☐ JA ? → Dann [sag es weiter!](#)

☐ NEIN ? → Dann sag es uns:

newsletter@insider-week.de



AN EINEN FREUND WEITERLEITEN

Insider Week Ltd.
Professionelles Trading

Du erhältst diese E-Mail, weil du dich auf unserer Webseite angemeldet hast oder Mitglied in einer Insider- Gruppe bist.

[Impressum](#) • [Nutzungsbedingungen](#)

[Haftungsausschluss](#) • [Risikohinweis](#)

[Vom Newsletter abmelden](#)

Credits: <https://pixabay.com>

mailer lite