

Im Buch beginnt nun das Beispiel mit Eberhard Waldmeister. Da diesem in einem Audiobook schwer zu folgen wäre, beschränke ich mich im Folgenden auf die konkreten Schritte zum Ausfüllen der Zielpyramide. Diese Kurzfassung von Kapitel 5 finden Sie übrigens auch online im Leserbereich zu diesem Buch.

Wenn Sie ein Ausfüllbeispiel benötigen, schauen Sie bitte ins Buch ab Seite 46.

Wenn Sie sich nun mit dem Ausfüllen der Zielpyramide beschäftigen möchten, nehmen Sie sich hierfür bitte mindestens zwei Stunden Zeit und Ruhe.

Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, haben Sie drei Möglichkeiten mit der Zielpyramide umzugehen: Variante 1) Sie verhalten sich so, als wären Sie alleine und definieren diese Zielpyramide nur für sich selbst. Variante 2) Sie und Ihr(e) Partner(in) füllen jeweils eine eigene Pyramide aus und bringen diese dann später übereinander. Variante 3) Sie versuchen sich daran, gemeinsam eine Pyramide zu erstellen.

Mein Rat an dieser Stelle: Wenn Sie sich das erste Mal mit dieser Pyramide beschäftigen, verhalten Sie sich so, als ob Sie alleine wären. Sie können später immer noch Ihre Planung mit der Ihrer Partnerin oder Ihres Partners übereinander bringen. Von Variante 3 rate ich ab, da im Ergebnis zu viel „wir“ und zu wenig „ich“ steckt. Die Individualität geht nahezu komplett verloren und schwächt so die Kraft der Ziele.

Schritt 1: Ihre Projekte

Schreiben Sie zunächst Ihre aktuellen Projekte auf. Projekte sind alles, womit Sie derzeit Ihre wache Zeit verbringen. Ihre Arbeit ist zum Beispiel ein Projekt, Ihre Hobbies sind Projekte, etwas, das Sie in Zukunft tun oder lernen möchten, ist ein Projekt.

Sortieren Sie nun Ihre eigenen Projekte in die fünf Kategorien Existenz, Strategie, Vermögen, Gesundheit und Spaß ein. Tun Sie dies bitte zunächst auf Papier. Sie übertragen das Endergebnis dann später, wenn Sie möchten, in die Excel-Vorlage.

Es ist völlig in Ordnung, nicht in jeder Kategorie Projekte zu haben. Tätigkeiten wie Essen, Schlafen, Einkaufen usw. sind keine Projekte, es sei denn, Sie sind

professioneller Esser, Schläfer oder Einkäufer.

Glückwunsch! Sie haben soeben einen ersten wichtigen Schritt in Richtung Hyperproduktivität und Zielerreichung getan. Sie haben sich bewusst gemacht, mit welchen Themen Sie sich derzeit beschäftigen. Im Laufe der nächsten Tage werden Ihnen bestimmt noch weitere Projekte einfallen. Fügen Sie diese einfach Ihrer Liste bzw. der Microsoft-Excel-Vorlage hinzu.

Geben Sie nun jedem Projekt einen Kurznamen. Die Kurznamen verwenden wir später in der Excel-Vorlage, um die Projekte benennen zu können.

Übertragen Sie anschließend die Projektkurznamen in die Microsoft-Excel-Vorlage ab Zeile 36 (unter der Überschrift Interimsprojektliste).

Als nächstes versuchen Sie bitte, den Zeitaufwand für jedes Ihrer Projekte zu schätzen. Schätzen Sie bitte in Stunden pro Woche. Schreiben Sie die Zeiten jeweils in Klammern hinter den Projektkurznamen.

Dies war Schritt 1. Wie bereits erwähnt, können Sie weitere Projekte einfach der Liste hinzufügen. Haben Sie an das Projekt Fernsehen gedacht?

Wie sieht Ihre Projektbilanz aus? Rechnen Sie nun bitte aus wieviele Stunden Sie mit welcher Kategorie von Projekten verbringen. Bleibt Ihnen noch Zeit zum schlafen?

Schritt 1 ist damit abgeschlossen.

Schritt 2: Haben, Sein und Tun

Vergessen Sie für einen Moment die eben notierten Projekte. Wir kommen später wieder darauf zurück. Im nächsten Schritt geht es um das, was Sie gerne haben, sein und tun möchten.

Für den nächsten Schritt ist es wichtig, dass Sie vorab einen Zeithorizont wählen. Dieser sollte zwischen drei und fünf Jahren liegen.

Nun überlegen Sie sich bitte jeweils fünf Dinge, die Sie haben, sein und tun möchten bis zum Ende des ausgewählten Zeithorizonts.

Tragen Sie diese wieder in die Microsoft-Excel-Vorlage ein. Diesmal bitte ab Zeile 7. Die Punkte müssen in keiner bestimmten Reihenfolge stehen.

Haben Sie jeweils fünf Dinge gefunden, die Sie haben, sein und tun möchten? Das ist gar nicht so einfach. Wenn Sie nicht weiterkommen, überlegen Sie einmal, was derzeit die wichtigsten Dinge in Ihrem Leben sind.

Schritt 2 ist damit abgeschlossen.

Schritt 3: Ihre Lebensvisionen

Was soll einmal auf Ihrem Grabstein stehen und was sollen die Leute über Sie sagen, wenn Sie mal ins Gras gebissen haben? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und denken Sie darüber nach.

Was ist Ihnen wichtig? Jeder Mensch hat ein Anliegen und eine Mission. Was ist Ihre Mission? Machen Sie Ihre Mission zu einer Lebensvision und geben Sie Ihrem Leben dadurch einen tieferen Sinn. Was möchten Sie auf dieser Welt verändern? Was stört Sie im direkten Umfeld, wofür Sie sich engagieren möchten?

Man kann das Leben auf zwei Arten betrachten:

1. Ich bin im Universum so klein und unbedeutend, dass ich sowieso nichts ändern kann

oder

1. Ich bin vielleicht klein und unbedeutend im Vergleich zum Universum, aber ich kann trotzdem die Menschen um mich herum erreichen. Genauso wie ein Zahnrad einer Uhr auch nur die umliegenden Zahnräder erreicht und trotzdem dafür sorgt, dass die ganze Uhr läuft, so kann auch ich etwas bewegen!

Wenn Sie sich an Variante 1 klammern, wird Ihr Leben am Ende nicht erfüllt gewesen sein, denn Sie werden sich selbst immer in der reaktiven, der Opferrolle wiederfinden. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und überlegen Sie sich, wofür Sie in Ihrem Leben eintreten wollen. Welche Sache ist es Ihnen wert, dafür zu kämpfen?

Vielleicht erscheint Ihnen dieser Ansatz zu esoterisch, aber das ist er nicht. Erinnern Sie sich daran, dass ein Ziel wie ein Pfeil ist. Ihre Lebensvisionen sind die Spitze dieses Pfeils. Sie geben Ihrem Leben die Richtung und die Geschwindigkeit.

Etwas des Selbstzwecks wegen zu tun, ist nicht nachhaltig und führt dazu, dass Sie vielleicht kurzzeitig produktiver, aber eben nicht hyperproduktiv, im Sinne von „über einen sehr sehr langen Zeitraum sinnbehaftet und zielgerichtet produktiv“ werden.

Versuchen Sie nun bitte aus Ihrem Grabsteintext, Ihrer Grabrede und den weiteren Überlegungen abzuleiten, was der Sinn Ihres Lebens sein soll. Sie müssen das Ganze nicht im ersten Ansatz perfekt hinbekommen. Die Zielpyramide ist ein lebendiges Konstrukt, zu dem Sie täglich zurückkehren können und sollen.

Übertragen Sie Ihre Lebensvision nun bitte in die Excel-Vorlage in Zeile 4.

Schritt 3 ist damit abgeschlossen.

Schritt 4: Passen „Haben, Sein und Tun“ zu Ihrer Lebensvision?

Den Weg, den wir eben in der Pyramide heraufgewandert sind, gehen wir nun wieder nach unten und überprüfen, ob „Haben, Sein und Tun“ noch zu unserer Lebensvision passen.

Es ist ganz normal, wenn Sie nun damit beginnen, die bestehenden „Haben-, Sein- und Tun“-Elemente zu löschen und neue hinzuzufügen.

Überarbeiten Sie nun Ihr „Haben, Sein und Tun“ in der Excel-Vorlage.

„Haben, Sein und Tun“ sind derzeit noch Träume. Damit daraus Ziele werden, ordnen wir ihnen nun im nächsten Schritt Projekte zu.

Schränken Sie sich bei Ihrem „Haben, Sein und Tun“ bitte nicht ein. Flippen Sie aus. Denken Sie groß. Jeder, der heute schon etwas Großes geschafft hat, fing irgendwann einmal klein an. Wenn Sie selbst Ihre Lebensvision nicht vollenden können, dann denken Sie doch einfach strategisch weiter. Denken Sie in mehreren Generationen oder einer Dynastie!

Schritt 4 ist damit abgeschlossen.

Schritt 5: Tragen Ihre Projekte zu „Haben, Sein und Tun“ bei?

Nun kommen wir zu dem für mich immer spannendsten Schritt: Ordnen Sie Ihre Projekte „Haben, Sein und Tun“ unter.

Nehmen Sie dazu Ihre Projektliste zur Hand und prüfen Sie Projekt für Projekt, ob es etwas zu Ihrem „Haben, Sein und Tun“ oder Ihrer Lebensvision beiträgt.

Die Projekte, die etwas zu Ihrem „Haben, Sein und Tun“ beitragen, übertragen Sie bitte in die Vorlage als endgültige Projekte in Zeile 27 (dort wo bisher Projekt 1 ... Projekt 6) steht. Alle übrigen Projekte kommen auf den Prüfstand.

Projekte, die fehlen, um „Haben, Sein und Tun“ zu erreichen, werden hinzugefügt. Hierzu müssen Sie nun Ihre Projekte auch noch von einer anderen Seite betrachten: Fehlen eventuell noch Projekte, die nötig sind, um „Haben, Sein und Tun“ zu realisieren? Dann schreiben Sie diese auf!

Wie sieht Ihre aktuelle Projektliste aus?

Sollten Sie mehr als 4 Projekte in einer Kategorie haben, dann ist das zu viel. Ideal sind 1 oder 2 Projekte pro Kategorie. Denken Sie immer daran, dass Fokussierung für das Weiterkommen in einem Projekt extrem wichtig ist. Je mehr Zeit Sie einem Projekt widmen, desto schneller kommen Sie voran.

Wenn ein Projekt kein SMART+-Ziel hat (siehe Kapitel 3), dann streichen Sie es!

Schritt 5 ist damit abgeschlossen.

Schritt 6: Die nächsten Ziele in Ihren Projekten

In Schritt 6 definieren Sie nun für jedes Ihrer Projekte mindestens ein nächstes Zwischenziel. Zwischenziele (oder Meilensteine) sind Zwischenerfolge auf dem Weg zum Ziel.

Wenn Sie mehr als drei Zwischenziele bis zum Ziel benötigen, schreiben Sie zunächst nur die nächsten drei auf.

Tragen Sie nun Ihre Zwischenziele in die jeweiligen Spalten neben Ziel 1, Ziel 2 und Ziel 3 ein.

Je mehr Sie mit der Zielpyramide in der nächsten Zeit arbeiten, desto leichter fällt Ihnen ihre Anwendung. Achten Sie bei den Zwischenzielen darauf, dass diese SMART sind. Das + (wie in SMART+) sollte durch die Arbeit in den Schritten 1 – 5 nun bereits implizit sein.

Bemerken Sie, wie sich Ihre Träume Schritt für Schritt in umsetzbare Ziele verwandeln?

Schritt 6 ist damit abgeschlossen.

Schritt 7: Die nächsten Schritte in Ihren Projekten

Schreiben Sie nun für jedes Ihrer verbleibenden Projekte die nächsten 10 Schritte zum ersten Zwischenziel auf. Sollten Ihnen derzeit keine 10 Schritte einfallen, schreiben Sie so viele auf, wie Sie können.

Jeden Tag, wenn Sie sich mit Ihren Zielen beschäftigen, arbeiten Sie einfach Schritt 1 jedes Projekts ab und kopieren die übrigen Schritte eine Zeile nach unten. Aus Schritt 2 wird Schritt 1, aus Schritt 3 wird Schritt 2 usw. So starten Sie jeden Tag einfach mit Schritt 1.

Schritt für Schritt kommen Sie so Ihren Zielen immer näher. Neue Zwischenziele ergänzen Sie immer dann, wenn dies nötig ist, oder wenn die alten Zwischenziele erreicht sind. Mit den Schritten zu den Zwischenzielen verfahren Sie ebenso.

Schritt 7 ist damit abgeschlossen.

Schritt 8: Passt nun alles zusammen?

Der finale 8. Schritt dient nun dazu, noch einmal alles Revue passieren zu lassen. Sind Sie mit der Zielpyramide zufrieden?

Ist dies das Leben, das Sie sich wünschen? Fehlt Ihnen noch etwas? Dann beginnen Sie den Prozess mit dem aktuellen Ergebnis von vorne. So lange, bis Sie aus tiefster Überzeugung sagen können: „Das ist das Leben, das ich leben

werde. Das sind die Ziele, die ich in den nächsten drei oder fünf Jahren erreichen werde.“

Fertig! Sie haben die Zielpyramide komplett ausgefüllt.

Ich hatte bereits in Kapitel 3 dieses Buches erwähnt, dass nahezu jedes erstrebenswerte Ziel einen Fußabdruck (Footprint) hinterlässt. Dies ist nun der richtige Moment, sich der Fußabdrücke Ihrer Ziele bewusst zu werden. Was müssen Sie eventuell aufgeben oder investieren, um Ihre Ziele zu erreichen? Ist es Ihnen das wirklich wert? Wenn ja, dann sind Sie jetzt für den Moment fertig mit Ihrer Planung.

Die Zielpyramide ist ein lebendiges Werkzeug. Nutzen Sie diese jeden Tag. Drucken Sie die jeweils aktuelle Version aus und hängen Sie diese an einen Ort, den Sie jeden Tag besuchen (zum Beispiel Ihren Kühlschrank). Auf diese Weise haben Sie Ihre Ziele immer vor Augen. Aktualisieren Sie die Zielpyramide regelmäßig!

Wenn Sie feststellen, dass Ihnen die Fußabdrücke einiger Ihrer Projekte zu schwerwiegend sind, dann geben Sie diese Projekte auf, oder suchen Sie nach Wegen, den Fußabdruck zu vermeiden. Quälen Sie sich nicht damit, den Einsatz zu kennen und trotzdem nicht zu spielen!

Arbeiten Sie jeden Tag mit der Zielpyramide, um Schritt für Schritt Ihre Ziele zu erreichen und zu überdenken. Planen Sie diese Zeit in Ihrem Tagesablauf mit ein. Sie haben nun das ultimative Werkzeug zur Zielerreichung in Ihren Händen!

Sie fragen sich jetzt vielleicht: Muss ich ab jetzt jeden Schritt meines Lebens planen, um voran zu kommen?

Die Antwort ist „Nein“. Weder müssen Sie Ihre gesamte wache Zeit verplanen, noch müssen Sie jeden Tag Ihre Zielpyramide rausholen und Schritt 1 abarbeiten. Gönnen Sie sich Freizeit. Gönnen Sie sich auch Pausen von Ihren Projekten.

Mit der Zielpyramide haben Sie ein Werkzeug, das auf Sie wartet. Wann immer Sie zu ihr zurückkehren, hat sie eine Aufgabe für Sie, die Sie einen Schritt näher an Ihre Ziele bringt.

Je mehr Zeit Sie investieren, desto schneller kommen Sie voran.