

Erfolgreiche Menschen denken schriftlich

Wer im Leben, aber auch auf dem Golfplatz etwas erreichen oder verändern möchte, ist gut beraten, das Prinzip der Schriftlichkeit zu beachten.



VON DR. AXEL MITTERER

Mental-Coach für Business & Sport, lebt in Innsbruck.
axelmitterer.at

Wer sich seine Gedanken notiert, ist klar im Vorteil. Vor allem das Schreiben mit der Hand stellt eine Verbindung ins Unterbewusstsein dar. Geplante Aktivitäten gelingt so leichter der Weg vom Unbewussten zum Bewussten.

Doch alles der Reihe nach. Ideen, die notiert werden, erscheinen klarer und strukturierter und setzen Prozesse in Gang, die nach Lösungsansätzen suchen – und diese rascher finden. Fortgeschrittene führen eine Art Tagebuch: Indem alles notiert wird, was im jetzt und heute gedacht, empfunden, gewollt und getan wird, können diese punktuellen Gedanken in den darauffolgenden Tagen und Wochen weitergesponnen, neu gedacht, umformuliert, ergänzt und kontrolliert werden. Speziell der letzte Punkt ist für das Erreichen von Zielen besonders interessant: viele Menschen vermeiden mehr oder minder bewusst die Kontrolle der eigenen Gedanken. Es wäre nämlich höchst unangenehm zu realisieren, wie wenige der eigenen Vorsätze tatsächlich eingehalten werden.

Aufschreiben formt aus Wünschen, Gedanken, Ideen und Zielen etwas Gegenständliches, das aus dem Dickicht unserer Gedanken schwarz auf weiß zur unausweichlichen

Realität wird. Dabei ist es weniger wichtig, ob Sie diese Notizen auf einem Stück Papier oder anderswo notieren; Hauptsache ist, Sie schreiben sie auf!

Für mich und meine Klienten haben sich Notizhefte bewährt, die immer und überall dabei sein können (in der Brusttasche von Hemden, in der Handtasche, im Rucksack etc.). Am Arbeitsplatz oder in den eigenen vier Wänden empfiehlt sich die Ablage der gesammelten Unterlagen. Doch nicht nur gute Ideen sollten aufgeschrieben werden, sondern auch alles, das in irgendeiner Weise von Bedeutung sein könnte.

Einige Beispiele

» Jemand hat oft gute Ideen, die man eigentlich verfolgen sollte. Werden diese Geistesblitze nicht unmittelbar notiert, gehen sie - und damit die Chance auf Umsetzung - meist unwiederbringlich verloren.

» Wohl jeder kennt den Ärger, wenn man beim Arztbesuch vergisst, wichtige Fragen zu stellen, weil man sie nicht notiert hatte. Genauso macht es Sinn, aufzuschreiben, was der Arzt zu sagen hatte. Denn die Nervosität, die etwa Arztbesuche umgibt, macht uns mehr oder minder wichtige Informationen vergessen.

» Vorbereitete Fragen erleichtern die Kom-

munikation am Elternsprechtag. Notieren sie, was die Lehrerin oder der Lehrer über das eigene Kind zu berichten weiß!

» Auch im Sport wird zu wenig geschrieben. Vermutlich deshalb, weil Schriftliches verbindlich ist. Doch Niedergeschriebenes kann immer wieder hervorgeholt und ins Bewusstsein gerufen werden. Gesprochenes ist hingegen unverbindlich und nicht wirklich verpflichtend.

Notieren Sie deshalb die wichtigsten Punkte, die Sie im Gespräch mit dem Golf-Professional erfahren, und sammeln sie Ihre Erkenntnisse! Beim Training, aber auch auf der Runde kann ein Blick in solche eine Sammlung rasch helfen und verlorene Sicherheit wiedergeben!

Grundsätzlich bedeutet vorbereitet in ein Gespräch zu gehen und das Gesprochene zu notieren auch Wertschätzung, die man seinen Mitmenschen entgegenbringt.

Die Vor- und Nachbereitung eines Wettkampfes ohne Schreibearbeit von Trainer und Athleten ist sehr oft wertlos und führt zu keinen nachhaltigen Verbesserungen. Die schriftliche Darstellung der Ziele und vor allem des dafür nötigen Aufwands wirkt hingegen Wunder: Schriftlichkeit sorgt für Klarheit und Motivation auf dem zu gehenden Weg. Dabei hilft es, sich der eigenen sportlichen, beruflichen und privaten Erfolge bewusst zu sein, um daraus immer neues Selbstvertrauen zu tanken.