

Optimismus mit Augenmaß

Nie mehr über das Ziel hinaus-
schießen mit G.R.O.W.©

Von **Christian Zink**

Coaching

Eine optimistische Einstellung ist wichtig, um gesteckte Ziele zu erreichen. Im Sport zeigt sich dies deutlich: Profis nutzen Mentaltechniken, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten und um sich zu motivieren. Sie ‚malen‘ sich ihren Erfolg aus und visualisieren ihn positiv. Diese Technik lässt sich in beruflichen Situationen übertragen.

Hierzu hat sich aus meiner Praxiserfahrung mit Führungskräften das ‚Future Painting‘ bewährt. Meine Mandanten verwenden die Wahrnehmungspositionen nach Gregory Bateson (siehe Grafik nächste Seite). Sie sind in der Lage, sich mit Leichtigkeit in die sogenannte ‚1st position‘ zu begeben, um sich über die 5 Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen in die positive Erfolgssitua-

Optimism with a sense of proportion

Never overshoot the target again with G.R.O.W.©

EN >

An optimistic attitude is important to achieve set goals. This can be clearly seen in sport: professionals use mental techniques to prepare for a competition and to motivate themselves. They picture their success and visualize it positively. This technique can be transferred to professional situations.

For this purpose, ‚Future Painting‘ has proven itself from my practical experience with managers. My clients use Gregory Bateson's perceptual positions.

tion zu assoziieren. Diese wird dann visualisiert und zum ‚Future Painting‘. Die Praxis zeigt mir: Nur so ist eine wirksame Motivationssteigerung unterbewusst erreichbar.

Dabei ist es wichtig, den Bezug zur Realität nicht zu verlieren. Die Psychologie-Professorin Gabriele Oettingen konnte im Rahmen ihrer Forschungen belegen, dass ‚zu‘ optimistisches Denken negative Folgen haben kann. So schnitten ihre Probanden, die zu positiv dachten, schlechter ab – beispielsweise in einer Prüfung – als diejenigen, die auch mögliche Hindernisse und deren Bewältigung eingeplant hatten. Eine abgeleitete Erklärung ist, dass jemand, der denkt: „Es wird schon alles gut gehen, wenn ich nur fest genug daran glaube“, wird weniger Anstrengungen zur Erreichung seiner Ziele unternehmen und bei Schwierigkeiten schneller aufgeben als jemand, der Hindernisse und Rückschläge bei der Erreichung seiner Ziele von vornherein miteinkalkuliert – obwohl er vom Erfolg seines Tuns fest überzeugt ist.

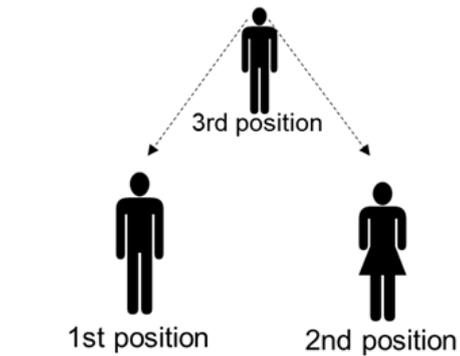
Optimismus mit Augenmaß gelingt durch **G.R.O.W.©**

Eine Technik, die diese Erkenntnisse berücksichtigt, ist die G.R.O.W.© - Methode: Die Abkürzung steht für Goal (Ziel), Result (Ergebnis), Obstacle (Hindernisse) und Workaround (Plan). Und so wird die Methode angewendet:

G - Formulieren Sie Ihr Ziel (Goal) und halten Sie es in drei bis sechs Worten schriftlich fest. Wichtig: Ihr Ziel bzw. ihr Wunsch muss realistisch und erreichbar sein, also im Rahmen Ihrer Möglichkeiten liegen.

R - Stellen Sie sich das angestrebte Ergebnis (Result) vor und legen Sie es ebenfalls in drei bis sechs Worten schriftlich nieder. Dann malen Sie sich vor Ihrem inneren Auge alle Einzelheiten aus. Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und bringen Sie Ihre Bilder und Vorstellungen dann zu Papier.

O - Identifizieren Sie das eventuelle Hindernis (Obstacle), das Ihnen bei der Umsetzung Ihres Ziels im Weg sein könnte: Welche Gedanken, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten spielen dabei eine Rolle? Nehmen sie sich bei der Analyse ausreichend Zeit. Das Hindernis kann sehr konkret sein (z.B. ein ‚Zeitfresser‘ wie das Internet) oder allgemeiner



Wahrnehmungspositionen

> Perceptual positions

They are able to easily move into the so-called ‚1st position‘ in order to associate themselves with the positive success situation via the 5 senses: sight, hearing, smell, taste and feel. This is then visualized and transformed into ‚Future Painting‘. Practice shows me: This is the only way to achieve an effective increase in motivation subconsciously.

It is important not to lose touch with reality. As part of her research, the psychology professor Gabriele Oettingen was able to prove that thinking ‚too‘ optimistic can have negative consequences. For example, their subjects who thought too positively did worse - for example in an exam - than those who had also planned possible obstacles and how to overcome them. A derivative explanation is that someone who thinks, „It will be all right if I believe in them hard enough,“ will make less effort to achieve his goals and give up more quickly when difficulties arise than someone who takes into account obstacles and setbacks in achieving his goals from the outset - even though he is firmly convinced of the success of their actions.

G.R.O.W.© succeeds in optimism with a sense of proportion

A technique that takes these findings into account is the G.R.O.W. © method: The abbreviation stands for Goal, Result, Obstacle and Workaround (plan). And this is how the method is applied:

G - Formulate your goal and put it in writing in three to six words. Important: Your goal or your wish must be realistic and achievable, i.e. within your possibilities.

R - Imagine the desired result and put it down in writing in three to six words. Then paint all the details in your mind's eye. Take your time, let your thoughts run free and then put your pictures and ideas on paper.

*Der Wunsch wird der
Wirklichkeit gegenübergestellt.*

*> The wish is contrasted
with reality*

Coaching

(z.B. Müdigkeit oder Unentschlossenheit). Es kann eine Verhaltensweise sein, ein Gefühl, eine schlechte Gewohnheit oder unreflektierte Überzeugungen. Stellen Sie sich das jeweilige Hindernis sowie dessen Folgen nun so plastisch und anschaulich wie möglich vor. Lassen Sie auch hier Ihren Gedanken freien Lauf und halten Sie sie schriftlich fest.

W - Im letzten Schritt entwickeln Sie einen Plan (Workaround). Überlegen Sie, welche Aktion zielführend sein kann. Beschreiben Sie möglichst konkret, was Sie tun können, um das Hindernis zu bewältigen oder zu umgehen. Schreiben Sie den Ort und die Zeit auf, an dem das Hindernis voraussichtlich auftreten wird. Erstellen Sie einen ‚Wenn-dann-Plan‘: ‚Wenn das Hindernis X auftritt (wann und wo), dann werde ich Verhalten Y zeigen bzw. Handlung Z unternehmen.‘ Schreiben Sie den Satz auf ein Kärtchen und lesen Sie sich den Satz immer wieder laut vor, um ihn zu verinnerlichen.

Die Methode basiert auf der metakognitiven Technik des sogenannten ‚mental Kontrastierens‘. Dabei wird der Wunsch der Wirklichkeit gegenübergestellt. Die selbst formulierten ‚Wenn-dann-Sätze‘ sind einfach und leicht zu merken; sobald sie verinnerlicht sind, setzen sie fast automatisch ablaufende Handlungen in Gang. G.R.O.W.© kann Ihnen somit helfen, Ihre Wünsche und Ziele schwungvoll anzugehen und trotz diverser Widerstände zu erreichen – optimistisch und mit dem nötigen Augenmaß. ◆

O - Identify the possible obstacle that could be in the way of achieving your goal: What thoughts, behaviors or habits play a role? Take enough time with the analysis. The obstacle can be very specific (e.g. a ‚time waster‘ like the Internet) or more general (e.g. tiredness or indecision). It can be a behavior, a feeling, a bad habit, or unreflective belief. Imagine the respective obstacle and its consequences as vividly as possible. Let your thoughts run free here too and put them in writing.

W - In the last step you develop a plan (Workaround). Think about which action can be effective. Describe as specifically as possible what you can do to overcome or avoid the obstacle. Write down the place and time the obstacle is likely to occur. Create an ‚if-then plan‘: ‚If obstacle X occurs (when and where), then I will show behavior Y or take action Z.‘ Write the sentence on a card and read it aloud over and over again to internalize it.

The method is based on the metacognitive technique of so-called ‚mental contrasting‘. The wish is contrasted with reality. The self-formulated ‚if-then-sentences‘ are simple and easy to remember; as soon as they are internalized, they set in motion almost automatic actions. G.R.O.W.© can thus help you to approach your wishes and goals with enthusiasm and to achieve them despite various obstacles - optimistically and with the necessary sense of proportion. ◆



Zum Autor | About the Author

Christian Zink

Executive Coach & Trainer für Führungskräfte

Er praktiziert seit 2016 in Frankfurt am Main und New York.

Executive coach & trainer for executives

He's been practicing in Frankfurt and New York since 2016.

www.christianzink.com

