

Niemals aufgeben: Wie du beendest, was du beginnst!

Wie steht es bei dir mit „dran bleiben“? Du hast einen Entschluss gefasst, bist begeistert und freust dich, dass du endlich dein Ziel definiert hast und willst dieses Ziel sicher niemals aufgeben. Du hast viele Pläne im Kopf, viele Vorsätze und weißt ganz genau, dass du es dieses Mal machen wirst. Du beginnst darüber zu reden, es deiner Familie, deinen Freunden, deinen Kollegen zu erzählen.

Und dann geht es schön langsam ans Tun und die Motivation sinkt. Du findest für dich sofort plausible Erklärungen, warum das jetzt noch nicht funktioniert, warum du das eher später machst und warum es für jenes noch nicht so weit ist.

Dran bleiben und niemals aufgeben wird immer schwerer

Plötzlich beginnst du dir auch Argumente zurechtzulegen. Zuerst für dich selbst, um dein Gewissen zu beruhigen und deine Selbstachtung nicht zu verlieren, aber dann auch für deine Mitmenschen. Ganz klar und eindeutig machst du allen, denen du von deinen Vorhaben erzählt hast, klar, dass es vielleicht noch ein wenig dauern wird, bist du in die Gänge kommst.

Und mit jedem Satz, den du sagst, schwindet die Wahrscheinlichkeit, dass du beendest, was du beginnst. Der Wunsch „niemals aufzugeben“ ist einfach aus deinem Kopf verschwunden.

Doch es gibt einen Weg, wie du beendest, was du beginnst. Und der ist gar nicht so schwer.

Niemals aufgeben

1) Sei wählerisch, was du tust

Überprüfe alles, was du tust, ob es für dich Bedeutung hat und ob es dich deinem Ziel näher bringt

2) Schätze den Aufwand ein

Überlege dir vorher, was du dafür brauchst und was dir noch fehlt

3) Vergiss den Perfektionismus

Wenn du etwas mit Leidenschaft tust, dann machst du es gut. Deine Begeisterung wiegt schwerer als es 100 perfekt zu machen.

4) Budgetiere Zeit und Energie großzügig

Meistens erledigen wir Dinge nicht, weil wir uns zu wenig Zeit dafür geben. Und zusätzlich zu wenig Zeit zum Energie tanken veranschlagen.

5) Schließe einen Vertrag mit dir

Am besten du schreibst das Vorhaben detailliert nieder und schließt dir selbst eine offizielle Vereinbarung

6) Erlebe das Ergebnis

Setze alle Hebel in Bewegung das Ergebnis vorher zu erleben. Visualisiere, stelle dir den Endzustand vor, entwickle eine Routine etc.

7) Geniesse den Weg zum Ziel

Da es sich um etwas handelt, das für dich Bedeutung hat: Genieße den Prozess des Entstehens

8) Überprüfe den Fortschritt

Führe ein Erfolgsprotokoll. Jeder Schritt ist ein Schritt weiter. Was wären die großen Erfolge ohne die kleinen.

9) Belohne dich regelmäßig

Überlege dir vorher, was du dir Gutes tust, wenn etwas geschafft ist. Verwöhne dich bewusst.

10) Sei nicht verbissen

Erzwinge nichts, sei nicht besessen von deiner Idealvorstellung, ändere den Kurs, wenn es sich nicht richtig anfühlt.

Niemals aufgeben: 4 konkrete Tipps, die dir helfen

Es ist sehr leicht, aufzugeben, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man will. Wir alle waren in Situationen, in denen eine verpasste Gelegenheit uns entmutigt und es schwierig gemacht hat, durchzuhalten. Das Leben ist voller Herausforderungen.

Und zwar für uns alle. Du bist nicht allein. Anderen Menschen geht es ganz genauso, auch wenn es viele nicht zugeben wollen oder uns auf Facebook & Co ein anderes Bild vorgaukeln. Trotzdem ist es wichtig, dass du es weiter versuchst. Nicht aufgeben macht dich mit Sicherheit erfolgreich. Kämpfe für dein Ziel!

Jeder Tag, an dem man es versucht, ist eine weitere Chance auf Erfolg.

Wenn man einmal akzeptiert hat, dass man für den Erfolg bestimmt ist, ist Aufgeben keine Option mehr!

Anstatt das Handtuch zu werfen, verfolge Strategien, um deine Ziele zu erreichen:

Parole Niemals aufgeben

1. Analysiere, warum du keinen Erfolg hattest.

Dies ist vielleicht der wichtigste Schritt, um sicherzustellen, dass du nicht einfach aufgibst. Manchmal ist es schwierig, mit Versagen umzugehen, so sehr, dass wir den Drang verspüren, uns selbst zu bemitleiden. Wenn du dir jedoch klar machst, was deinen Triumph tatsächlich verhindert hat, wirst du vielleicht überrascht sein, wie einfach die Lösung sein kann.

Hast du einen entscheidenden Schritt vergessen?

Haben externe Faktoren deinen Fokus beeinflusst?

Hast du dich ausreichend auf die Herausforderung vorbereitet?

Ist es etwas, das du wirklich verfolgen willst?

2. Belohne dich

Auch wenn du vielleicht nicht den Erfolg erzielt hast, den du erwartet hast, bedeutet das nicht, dass du dich nicht zu 100% für diese Aufgabe eingesetzt hast. Und deine Bemühungen sollten nie unbelohnt bleiben! Belohnen dich für das, was richtig gelaufen ist und gönne dir auch dann etwas, wenn du hingefallen bist:

Spendiere dir dein Lieblingsessen.

Gönne dir eine Massage

Nimm dir Zeit für etwas, das du schon lange erleben willst

Du weißt das für dich selbst am besten, was du diesbezüglich für dich tun kannst

3. Erinnere dich an das, was du wirklich gut kannst.

Oftmals kann es vorkommen, dass du dir, wenn du Rückschläge erlebst, dir selbst gar nichts mehr zutraust. Du kannst deine innere Stärke und dein Selbstbewusstsein stärken, indem du einfach etwas tust, worin du gut bist.

Passender Artikel: [Wie motiviere ich mich? 15 Werkzeuge, die es dir leicht machen](#)

4. Setze dir kleinere, erreichbare Ziele.

Nur weil du das letzte Mal nicht gepunktet hast, heißt das nicht, dass du überhaupt nicht punkten kannst. Warum nicht dieses große Ziel in kleinere, erreichbare aufteilen? Vielleicht warst du von der Aufgabe überwältigt und hast irgendwie den Fokus verloren. Indem du dir kleinere Ziele setzt, wirst du sie eher das große Ziel erreichen.

Niemand hat jemals gesagt, dass Ausdauer und Durchhaltevermögen einfach sei; es kann sogar sehr schwierig sein, über die Fehler, Misserfolge und Untererfolge hinweg zu schauen und es erneut zu versuchen. Aber die Fähigkeit, durchzuhalten und nicht aufzugeben, bis man gewinnt, zeigt wahre Stärke und Entschlossenheit.

Also gibt nicht zu leicht auf. Du kannst nicht immer gewinnen, aber du musst einfach in deine Birne hämmern, dass du definitiv das Zeug zum Erfolg hast.

Sobald dein Selbstvertrauen, deine Motivation und deine Willenskraft aufgebaut haben, wirst du sehen, wie leicht du die Fähigkeit entwickeln kannst, durchzuhalten und nicht aufzugeben bis du das erreichst, was du dir vorgenommen hast. Nichts ist unmöglich, wenn man an sich selbst glaubt und sich von diesem Glauben antreiben lässt!