

### Welche Automatismen laufen bei Dir *«ohne Bewusstsein»* ab?

- Aufstehen, ins Bad gehen
- Duschen
- Zähneputzen
- Frühstücken
- Schuhe anziehen
- Den gleichen Weg zur Arbeit gehen oder fahren
- Eine Treppe hochgehen
- Am Schreibtisch sitzen
- Mit der gewohnten Hand schreiben
- Die Maus mit der rechten Hand bewegen
- Papier in den Papierkorb neben dem Tisch werfen
- Mit einer bestimmten Hand den Telefonhörer halten
- Die Armbanduhr immer am selben Handgelenk tragen
- An der Ampel warten
- Immer im selben Supermarkt einkaufen

### Meine automatisierten Handlungen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stopp Deine Automatismen – Vorschläge

- Zähneputzen auf einem Bein, mit geschlossenen Augen
- Mit geschlossenen Augen ins Badezimmer gehen
- Duschen mit geschlossenen Augen
- Brot mit der ungewohnten Hand schmieren
- Die Schuhe im Stehen anziehen, mit geschlossenen Augen

- Mal einen anderen Weg zur Arbeit nehmen
- Die Armbanduhr am ungewohnten Handgelenk tragen
- In einem unbekanntem Supermarkt einkaufen
- Die Mausgeschwindigkeit verdoppeln
- Die Maus mit der ungewohnten Hand bedienen
- Beim Essen: Messer und Gabel vertauschen
- Eine Treppe rückwärts hoch- oder runtergehen
- Eine SMS mit der ungewohnten Hand schreiben
- Drei Schritte zurück gehen, wenn Du etwas in den Papierkorb wirfst, und daraus eine Wurfübung machen
- Die eigene Handynummer auf Englisch sagen
- Die eigene Handynummer rückwärts sagen
- An der Supermarktkasse parallel die Preise im Kopf addieren und vor dem letzten Stück den Gesamtpreis schätzen
- Den Cent-Betrag nach Gefühl aus der Hosentasche holen, also ohne hinzuschauen. Nur spüren, zum Beispiel 55 Cent = 50-Cent-Münze und 5-Cent-Münze erspüren aus einer Auswahl (2x 50 Cent, 2x 20 Cent, 2x 10 Cent, 2x 5 Cent, 2x 2 Cent, 2x 1 Cent)

- Steigerung: Mach das «unter Zeitdruck» direkt an der Supermarkt-Kasse
- Auf dem Gehsteig balancieren
- An der Ampel der Erste sein, der bei Grün losgeht
- Den Fernseher auf lautlos schalten und sich eigene Dialoge ausdenken – das ist eigentlich eine Kreativitätsübung, die Deiner Konzentration aber auch sehr gut tut
- Jonglieren lernen
- Joggen und dabei jonglieren
- Bei einer «langweiligen Kurz-Aufgabe» die Luft anhalten (eigentlich eine Motivationstechnik, denn dadurch erledigst Du solche lästigen Pflichten viel schneller, aber eben auch, was den Automatismus angeht, hilft Dir das, der wird nämlich durch diese Zusatzaufgabe durchbrochen)

### **Mein Konzentrierter Lifestyle – Was machst DU, um Deine Automatismen zu stoppen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Erfolgreich **OHNE** Ziele



## ERFOLGREICH **OHNE** ZIELE

Das Handbuch für alle, die ohne  
«klassische» Zielsetzung Erfolg  
haben wollen!

Michael Draksal

### ERFOLGREICH OHNE ZIELE

Die **Gefahren** von Zielsetzungen –  
und **was Du** stattdessen **machen kannst**

E-Book, 134 Seiten, durchgehend farbig  
ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)  
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil  
des **E-Books**  
«Erfolgreich ohne Ziele».

*Das komplette E-Book mit vielen weiteren praktischen  
Tipps gibt es **ab sofort überall** wo es E-Books gibt:*

