

Ideeninventur -

Wie Sie herausfinden, ob Sie eine Idee wirklich umsetzen möchten

	--	-	+	++	
Im Prinzip kann ich diese Idee auch sausen lassen, so wichtig ist sie mir eigentlich nicht.					Diese Idee finde ich so toll, dass ich sie einfach umsetzen MUSS.
Diese Idee umzusetzen ist mit einem Aufwand verbunden, der in keinem Verhältnis zum Nutzen steht.					Die Umsetzung hat ganz viele Vorteile für mich und andere – egal wie aufwendig das wird.
Ich spüre ein diffuses Grummeln im Bauch, wenn ich mir die einzelnen Schritte der Umsetzung vor Augen halte.					Wenn ich an die Umsetzung der Idee denke, bin ich quatschvergnügt und möchte am liebsten gleich loslegen.
Für die Umsetzung des Vorhabens muss ich sehr weit aus meiner Komfortzone herausgehen.					Diese Idee passt total zu meinem Wesen, meinen Bedürfnissen und meinen Rahmenbedingungen.
Wenn ich die Idee jetzt nicht umsetze, ist sie bald schon überholt.					Diese Idee ist auch noch gut, wenn ich sie eine Weile reifen lasse.
Um die Idee in Eigenregie umzusetzen, fehlt es mir an den nötigen Fertigkeiten und an der Motivation, mir diese Fertigkeiten anzueignen.					Das, was ich für die Umsetzung der Idee brauche, kann ich richtig gut und mache es auch total gern.
Ich habe noch wertvollere Ideen als diese in meiner Sammlung, die mir mehr Spaß machen oder mehr Nutzen bringen würden.					Diese Idee toppt die meisten meiner anderen Ideen um Längen oder ergänzt sie hervorragend.
Ich befürchte, ich werde mich mit der Umsetzung schwertun und mich ganz schön anstrengen müssen.					Die Umsetzung der Idee dürfte mir sehr leicht von der Hand gehen.
Ob ich diese Idee umsetze oder nicht, im Grunde könnte ich sie auch ziehen lassen.					Ich würde es ganz bestimmt irgendwann bereuen, diese Idee nicht umgesetzt zu haben.

Je mehr Kreuze Sie links machen, desto mehr wertvolle Hinweise bekommen Sie darauf, ob Sie ein Vorhaben wirklich durchführen sollten – bzw. ob Sie es wirklich möchten.

Ein negatives Ergebnis bedeutet nicht automatisch, dass die Idee schlecht ist. Bisweilen kann es auch heißen, dass Sie sich Unterstützung holen oder dass Sie bestimmte Aufgaben besser delegieren sollten.

Wenn Ihre Ideen dann zu festen Zielen werden, macht es Sinn, sie erneut zu überprüfen:

- Ist das Ziel positiv formuliert?
- Ist es in Einklang mit meinen Werten?
- Liegt es in meiner Macht, das Ziel umzusetzen und ist es praktisch umsetzbar?
- Habe ich einen Zeitraum mit kurz-, mittel- und langfristigen Zieletappen ausgewählt?
- Ist der Erfolg messbar?

Wenn Sie alles mit Ja versehen können: Glückwunsch, dann haben Ihre Ziele gute Chancen erfolgreich umgesetzt zu werden.

Denken Sie bei den Tipps an ein schönes großes Buffet:

Ich lade Sie ein, das zu probieren, was Ihnen schmackhaft erscheint. Sie dürfen links liegen lassen, was Ihnen nicht mundet. Alle Häppchen lassen sich auch kombinieren und durcheinander mischen.

Ganz wichtig: Bitte nicht das gesamte Buffet leer essen, denn dann wird das nichts mit der Bekömmlichkeit und Ihrem reizarmem Stoffwechsel. Es ist sinnvoll, maximal zwei Themen gleichzeitig zu bearbeiten und zu üben, wenn Sie aktiv etwas verändern wollen.



Suchen Sie noch mehr Ideen, wie sie die Reizüberflutung eindämmen können, stöbern Sie bei mir im Blog oder lesen Sie mein Buch „Hochsensibel durch den Tag“.