



Im Gespräch mit Nikolaus und Claudia Enkelmann

## „Zukunftsplanung ist aufregend“

**Viele Menschen weigern sich, sich mit ihrer Zukunft zu beschäftigen. Sie kämpfen mit ihrer Vergangenheit oder behaupten, genug Probleme in der Gegenwart zu haben. Wir befragten die Erfolgstrainer Nikolaus und Dr. Claudia Enkelmann, warum die Zukunft so wichtig für unseren Erfolg ist und wie sich jeder Mensch fit für die Zukunft machen kann.**

**dl:** Wie überzeugen Sie Menschen davon, dass es wichtig ist, die Zukunft zu gewinnen?

**Nikolaus B. Enkelmann:** Es gibt zwei wichtige Tage im Leben eines Menschen: den Geburtstag und den Tag, an dem jemand erkennt, dass er das Steuer des Lebens selbst in die Hand nehmen kann. Viele Menschen werden diesen zweiten, wertvollen Augenblick leider nie erleben. Vielleicht wird das verständlich, wenn wir bedenken, dass diese Fähigkeit viele Jahrtausende in der Geschichte des Menschen für die meisten nicht notwendig war. Der König, der Fürst, der Herrscher oder die Familie haben über das Leben anderer bestimmt und alle, die in der Hierarchie weiter unten standen, mussten

ausführen. Doch die Zeiten haben sich verändert. Wir haben das Zeitalter der Individualität betreten, wir können und dürfen nicht nur mitbestimmen, sondern auf vielen Gebieten des Lebens sogar selbst bestimmen.

Doch von wem haben wir die schöpferische Fähigkeit zur Mit- und Selbstbestimmung erlernt? Von unseren Eltern? In der Schule? An der Universität? Oder haben wir gelernt, Angst vor der Verantwortung zu haben? Dabei ist es so wichtig, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, denn wenn ich meine Zukunft bewusst gestalte, trage ich auch die Verantwortung dafür. Ich kann bei Fehlschlägen die Schuld nicht mehr anderen in die Schuhe schieben. So wichtig eine



gute Regierung ist, eine gute Politik: In Ihrem Leben, in Ihrer Zukunft entscheidet nicht Frau Merkel, sondern Sie selbst! Das setzt aber Selbstbewusstsein voraus. Aus dem Selbstbewusstsein wachsen die Risikobereitschaft und der Mut, ernsthaft seine Zukunft zu planen. Zukunft planen kann man aber nur dann, wenn man auch weiß, was man wirklich will. Da aber die meisten Menschen nicht wissen, was sie wollen, warten sie lieber ab. Sie verstecken sich hinter der Ausrede: „Ich weiß ja noch nicht, was kommt“. Damit leben sie mehr in der Vergangenheit als in der Zukunft und da sich ihre Mitmenschen ähnlich verhalten, bemerken sie nicht einmal, dass sie ihre Zukunft verschenken.

**dl:** Warum sollte jeder Mensch seine Zukunft planen? Ist es nicht aufregender, sich von dem überraschen zu lassen, was das Leben bringt?

**Nikolaus B. Enkelmann:** Wenn wir anderen das Recht geben, unser Leben zu gestalten, dürfen wir uns nicht wundern, wenn es verunstaltet wird – mit der Konsequenz, dass wir immer unglücklicher werden. Vielleicht wissen Sie, dass mehr als 70 Prozent aller Krankheiten aus der Seele kommen. Wir wissen nicht, ob Sie schon einmal den Mut hatten, über die Grundursache vieler Krankheiten nachzudenken. Aber sicher kennen Sie das Sprichwort: Was kränkt, macht krank. Nichts kränkt die Seele eines Menschen mehr als persönliche Misserfolge. Und der größte Misserfolg ist es, seine eigene Individualität zu verschenken. Aber leider tun das die meisten Menschen, ohne an die bitteren Folgen zu denken. Und so warten sie weiter auf den großen Zufall ... Wie in dem Schauspiel „Warten auf Godot“ von Samuel Beckett warten sie zehn, zwanzig Jahre und merken nicht einmal, wie viele große Chancen sie verschenkt haben. Solch ein Verhalten kann den Menschen nicht glücklich machen! Ihr Leben wird erst dann aufregend, wenn Sie Ihre Zukunft planen, erst dann wer-



Die Gesprächspartner

Nikolaus B. Enkelmann ist einer der bekanntesten Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Mehr als eine Million Menschen besuchen in

den letzten 40 Jahren seine Seminare. Mit seiner Tochter Claudia leitet er eine eigene Fortbildungseinrichtung. Weitere Informationen beim Enkelmann-Institut, Alt-königstr. 38c, 61462 Königstein/Taunus, Telefon (0 61 74) 39 80, Fax 2 43 79, E-Mail: [info@enkelmann.de](mailto:info@enkelmann.de), Internet [www.enkelmann.de](http://www.enkelmann.de)

den Sie sich über jede Überraschung freuen und echte Vorfreude erleben.

**dl:** Warum kommt man bei einer systematischen Zukunftsplanung nicht ohne aktives Zeitmanagement aus? Wenn ich in fünf Jahren mein Karriereziel erreichen möchte, muss ich doch nicht jeden Tag planen ...

**Dr. Claudia E. Enkelmann:** Viele Probleme im Leben eines Menschen lösen sich automatisch, wenn man sein großes Lebensziel kennt, seine Lebensaufgabe gefunden hat. Erst dann kommt ihr Handwerkszeug zum Einsatz, die Planung. Denn Sie können Ihr Fernziel in viele kleine Einzelziele aufteilen und durch Teilung wird auch die größte und schwerste Aufgabe immer leichter. Sie werden bemerken, wie viel Ruhe in Ihr Leben, in Ihren Alltag kommt. Hektisch sind wir immer dann, wenn wir etwas ganz kurzfristig oder sofort haben wollen. Mit unseren Zielen verhält es sich ähnlich wie mit den Bäumen: Sie wachsen jeden Tag etwas mehr der Sonne entgegen. Kein Wunder, dass ein zielklarer Mensch immer stärker und belastbarer wird. Denn eigentlich gibt es nichts Schöneres, als Pläne zu schmieden.

**dl:** Nun setze ich mir tolle Ziele, habe großartige Visionen – und alle meine Pläne gehen schief. Was habe ich falsch gemacht?

**Dr. Claudia E. Enkelmann:** Das kann ganz verschiedene Gründe haben. In allen Lebenshilfe- und Motivations-Büchern lesen wir: Wir brauchen Ziele, große Ziele! Aber passen diese Ziele auch zu uns? Sicher brauchen wir Ziele, aber es müssen persönlichkeitsgerechte Ziele sein, die mit meinen Begabungen, meinen Talenten und meiner Vergangenheit übereinstimmen. Persönlichkeitsgerechte Ziele führen über die Vergangenheit und Gegenwart zu unserer persönlichen Zukunft. Zudem muss das Ziel, die Aufgabe im Vordergrund stehen und nicht das eigene Ego.

Münchhausen, um es mit einem Bild zu sagen, hat versucht, mit einem Schuss viele Tiere zu erlegen. Kein Wunder, dass ihm das nicht gelang. Viele Menschen besitzen eine Schrotflinte, doch eine große Wirkung erzielen sie damit nicht. Unsere These lautet schon seit vielen Jahren, dass der Mensch vor allem an seiner Vielseitigkeit scheitert. Die meisten Menschen wissen sehr genau, was sie nicht wollen,



ENKELMANN Königstein/Ts.

aber nicht, was sie wollen. Vielleicht ist es die größte und schwierigste Aufgabe eines Menschen, herauszufinden: Was will ich wirklich? Was ist mein wichtigstes, was ist mein wertvollstes Lebensziel? Konzentration ist Einpünktigkeit. Wenn es dem Menschen gelingt, seine Kraft, seine Energie, seine Intelligenz, seine Kreativität auf einen Punkt zu lenken, kann er Wunder vollbringen.

Halten Sie doch einfach mal die Hand in die Sonne. Sie spüren eine angenehme Wärme. Wenn wir aber ein Vergrößerungsglas zwischen Hand und Sonne halten, werden die Strahlen der Sonne gebündelt und es entsteht ein Brennpunkt. Ich glaube, Sie können sich vorstellen, wie groß die Energie ist, die jetzt auf die Hand einwirkt. Das wertvollste Mittel, um sich zu verwirklichen, ist die Konzentration. Außerdem: Wenn wir ein großes Ziel erreichen, erreichen wir damit automatisch hundert kleine Ziele. Deshalb ist es wichtig, mit der Verzettlung aufzuhören und sich auf eine Sache, auf ein Ziel zu konzentrieren.

**dl:** Was muss ein durchdachter Zukunftsplan unbedingt enthalten? Können Sie uns ein paar Geheimnisse verraten?

**Nikolaus B. Enkelmann:** Die meisten Menschen gehen rückwärts in die Zukunft. Kein Wunder, dass sie Angst haben, in jede Pfütze zu treten. Es gibt Pfützen und Schlaglöcher im Leben, aber wenn Sie vorausschauen, können Sie den Hindernissen und Stolperfallen ausweichen, ohne ihre Balance zu verlieren. Aus diesem Grunde ist es notwendig, dass wir große Fernziele haben. Erst wenn Sie Fernziele haben, können Sie daraus ganz konkrete Etappenziele entwickeln. Sie möchten ein Geheimnis erfahren? Ich kann Ihnen eines mitteilen: Durch Teilung wird das Schwerste leicht. Drei mal vier ergibt zwölf, das können Sie im Kopf rechnen. 375 mal 287? Sie sehen, das können Sie nicht mehr so einfach im Kopf rechnen. Wenn Sie aber diese große Aufgabe in drei kleine Aufgaben aufteilen, können Sie auch die große Aufgabe lösen. Teilung macht das Schwerste leicht.

Bei jedem Ziel gibt es zunächst einmal lösbare, aber es gibt auch vorläufig unlösbare Aufgaben. Warum fangen die meisten Menschen nicht mit den lösbaren Einzelaufgaben an? Denn damit kommen Sie Ihrem Ziel entgegen, Sie wachsen, erleben neue Situationen, und lernen ganz allmählich, auch die scheinbar unlösbaren Aufgaben nach und nach zu lösen. Nur so kommen Sie dem größten Ziel Tag für Tag einen Schritt näher. Das wiederum steigert automatisch Ihr Selbstbewusstsein und Sie erleben niemals das Burn out-Syndrom. Nur ein Mensch, der seine Ziele zu schnell und zu hektisch erreichen will, brennt aus. Sie aber strahlen Ruhe, Sicherheit und Zielbewusstsein aus. Denn es gibt im Leben eines Menschen einfach nichts Schöneres, als Pläne zu schmieden. ■