

# Finde dein starkes Warum



Stefan Seidner

# Inhalt

Einleitung .....	3
Definiere dein Ziel .....	4
Übung 1: Deine Affirmation .....	5
Übung 2: Die negative Folgenkette .....	7
Übung 3: Die positive Folgenkette .....	9
Fasse es zusammen .....	11

## Einleitung

„Finde dein starkes Warum“ zeigt dir Schritt für Schritt, wie du dein starkes Warum für dein Ziel findest. Dein Warum ist die Antwort auf die Frage „Warum will ich dieses Ziel erreichen?“.

*Ohne Warum* wird dir auf dem Weg zu deinem Ziel ziemlich schnell der Saft ausgehen. *Mit* einem starken Warum, das du auch fühlst, hältst du durch!

Der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche hat diesen tollen Sinnspruch geprägt:

*„Wer ein Warum hat,  
dem ist kein Wie zu schwer.“*

Aus Erfahrung kann ich sagen: Bei größeren Zielen wird früher oder später der Punkt kommen, an dem der Weg zu deinem Ziel steinig und steil wird. Das Wie (also das Vorankommen) wird schwer.

Doch wenn du dich in diesem Moment an dein Warum erinnerst, und dieses Warum stark (genug) ist, dann wird es dir viel leichter fallen weiterzumachen.

Bist du bereit, dein starkes Warum zu finden? Jawohl, auf geht's.

## Definiere dein Ziel

Bevor du mit dem Prozess loslegst, musst du natürlich wissen, welches Ziel du verfolgst. Grundsätzlich gibt es dafür 2 Möglichkeiten:

- Du nimmst ein bestehendes Ziel, das du noch nicht erreicht hast.
- Du definierst ein neues Ziel.

Bitte fühle jetzt in dich hinein und entscheide dann, ob du ein bestehendes Ziel nimmst oder dir ein neues Ziel vornimmst.

Schreibe dein Ziel jetzt hier hinein:

---

---

---

Hinweise:

- Drucke dir „Finde dein starkes Warum“ am besten aus und fülle es handschriftlich aus.
- Wenn du nicht weißt, welches Ziel du wählen sollst, oder wie du es kraftvoll formulierst, dann [schau bitte im Gewohnt gut-Kurs nach](#).

Okay, du hast nun festgelegt, welches Ziel du erreichen möchtest – super! Jetzt geht es darum dein starkes Warum für dieses Ziel zu finden. Dafür machen wir insgesamt 3 Übungen. Los geht's!

## Übung 1: Deine Afformation

In dieser Übung arbeiten wir mit einer Afformation. Im Gegensatz zu Affirmationen werden Afformationen in Frageform gestellt. Man stellt sich selbst eine positiv gestellte Frage in Warum-Form, zum Beispiel „Warum schaffe ich das jetzt?“.

Wenn wir uns eine Frage stellen, geht unser Gehirn automatisch auf die Suche nach Antworten. Wichtig zu wissen ist, dass dieser Prozess sowohl in die positive, als auch in die negative Richtung funktioniert.

Die negative Variante kennt fast jeder von uns. Es sind Fragen wie: „Warum geht es mir so schlecht?“ oder „Warum passiert das immer mir?“.

Die positive Variante der Warum-Fragen sind die sogenannten Afformationen. Mir waren sie schon oft eine Hilfe in meinem Leben – vor allem, wenn ich Angst hatte, an etwas zu scheitern.

[Auf dem Secret Wiki](#) kannst du noch mehr über diese einfache, doch meiner Erfahrung nach sehr effektive Methode lesen.

Okay, jetzt geht es in die Praxis: Geh bitte auf die vorherige Seite und lies dir nochmal kurz dein Ziel durch.

Formuliere dein Ziel nun in eine positive Warum-Frage (Afformation) um:

- Lass deine Frage mit „Warum“ losgehen.
- Formuliere die Frage einfach so, als ob du das Ziel schon erreicht hättest. Nutze also die Gegenwarts-Form und ersetze Formulierungen wie „30 Tage lang“ mit „täglich“.

Beispiel: Aus dem Ziel „Ich mache 30 Tage lang mindestens 10 Minuten pro Tag Yoga“ wird die Afformation „Warum mache ich täglich mindestens 10 Minuten Yoga?“.

Schreibe nun deine persönliche Affirmation auf:

---

---

---

Wenn du deine positive Warum-Frage aufgeschrieben hast: Stelle sicher, dass du für die nächsten 2 Minuten Ruhe hast. Mach es dir bequem. Stelle dir nun deine positive Warum-Frage und achte auf die Antworten, die in dir hochkommen. Notiere dir die Antwort(en) grob in Stichpunkten:

---

---

---

---

---

---

---

Wenn du keine Antwort bekommst, dann stelle dir deine positive Warum-Frage einfach nochmal.

Ich erkläre dir, warum die simple Wiederholung in diesem Fall hilft: Unser Verstand ist eher an negative Warum-Fragen gewöhnt, zum Beispiel „Warum passiert das immer mir?“.

Positive Warum-Fragen kennt er noch nicht unbedingt. Deshalb wiederhole die Frage einfach nochmal. Dein Verstand wird sich dann schon auf die Suche nach Antworten begeben – dafür ist er da :)

Okay, nun hast du eine erste Ahnung, warum du dein Ziel wirklich erreichen willst. Wir gehen allerdings noch tiefer. Und zwar mit einer Übung, die ich „Negative Folgenkette“ nenne.

## Übung 2: Die negative Folgenkette

Stelle dir diese Frage: „Was passiert, wenn ich mein Ziel *nicht* erreiche?“. Wenn du eine erste Antwort hast, dann frage dich „Was passiert dann?“. Frage immer weiter und weiter. Damit ergibt sich eine negative Folgenkette.

Ein Beispiel einer negativen Folgenkette siehst du [an dieser Stelle im MonatsMob-Sport-Startschuss-Video](#).

Fühle dich in diese negative Spirale hinein. Es wird vermutlich nicht angenehm sein. Mache es nur für diese Übung und damit du schlussendlich herausfindest, warum du dein Ziel wirklich erreichen willst.

Schreibe jetzt deine negative Folgenkette auf:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Weitere Fragen, die du dir für die negative Folgenkette stellen kannst:

- Welchen Preis werde ich zahlen, wenn ich das Ziel nicht erreiche?
- Was werde ich verpassen?

- Welche Gefahren ergeben sich?
- Wie wirkt es sich negativ auf die 5 Lebensbereiche aus?  
(Körper & Gesundheit, Beziehungen & Familie, Beruf & Geld,  
Freizeit & Wohnen, Persönliche Entwicklung)
- Welche negativen Konsequenzen hat es auf mich und/oder meine liebsten Mitmenschen?



### Übung 3: Die positive Folgenkette

Das gleiche Spiel machst du jetzt in die andere Richtung, nämlich in die Positive. Da kommt natürlich mehr Freude auf :)

Stelle dir also die Frage „Was passiert, wenn ich mein Ziel erreiche?“. Frage auch hier immer weiter, so dass sich eine positive Folgenkette ergibt.

Fühle dich in die positiven Folgen hinein und spüre wie gut es tut, das Ziel erreicht zu haben.

Schreibe jetzt deine positive Folgenkette auf. Drücke auch, so gut es geht, deine positiven Gefühle in Worten aus:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Weitere Fragen, die du dir für die positive Folgenkette stellen kannst:

- Welche Früchte werde ich ernten, wenn ich das Ziel erreiche?
- Was wird mir dadurch möglich?
- Welche Chancen ergeben sich?

- Wie wirkt es sich positiv auf die 5 Lebensbereiche aus?  
(Körper & Gesundheit, Beziehungen & Familie, Beruf & Geld,  
Freizeit & Wohnen, Persönliche Entwicklung)
- Welche positiven Konsequenzen hat es auf mich und/oder meine liebsten Mitmenschen?

## Fasse es zusammen

Zum Schluss fasst du die Erkenntnisse aus den 3 Übungen in einem einzigen Satz zusammen. Die Frage zu diesem Satz lautet allgemein formuliert „Warum erreiche ich mein Ziel?“. Wenn du es konkreter magst, nimm die Affirmation, die du in Übung 1 erstellt hast.

Auf die konkrete Frage „Warum mache ich täglich mindestens 10 Minuten Yoga?“ könnte die Antwort beispielsweise lauten: „Weil es meinem Körper und meinem Befinden gut tut, ich damit die Grundlage für ein gesundes langes Leben lege und weil ich mich nach dem Sport immer so gut fühle :)“

Achte darauf, dass du wieder in der Gegenwart formulierst und verzichte bitte auf Formulierungen mit „möchte“, „will“ etc.

Sorge auch dafür, dass in deiner Antwort genügend Gefühl drin steckt. Je mehr positive Gefühle dein Warum in dir auslöst, desto mehr wird es dich auf deinem Weg zu deinem Ziel halten und vorantreiben! Wenn du Anregungen brauchst, wie du Gefühle ausdrückst, kannst du die [zweite Seite dieser Gefühls-Liste](#) zu Rate ziehen.

Also, fasse jetzt deine Erkenntnisse aus den 3 Übungen in einem einzigen Satz zusammen:

---

---

---

---

---

---

---

Mach deine Antwort anschließend fett, farbig oder unterstreiche sie – dein Warum hat es verdient :)

Wenn du mit deinem Warum zufrieden bist, dann sage ich „Glückwunsch“. Du weißt jetzt, warum du dein Ziel erreichen willst! Es ist der wichtigste Erfolgs-Schlüssel um ein Ziel zu erreichen und somit dein Leben zu ändern.

Doch natürlich ist es kein Garant, dass du dein Ziel erreichst. Denn wie du weißt, gibt es 6 weitere Erfolgs-Schlüssel, die beachtet werden müssen.

Große, herausfordernde Ziele erreichst du nur dann, wenn du alle 7 Erfolgs-Schlüssel geschickt miteinander kombinierst und wirklich in's Tun kommst.

Wie das funktioniert, [erfährst du im Gewohnt gut-Kurs](#).

Mit Hilfe dieses Kurses kannst du eine lang gewünschte Veränderung erfolgreich und dauerhaft in dein Leben holen. „Finde dein starkes Warum“ ist eins von 7 Puzzlestücken von „Gewohnt gut“. Doch das Puzzle wird nur komplett, wenn du die anderen Puzzleteile auch noch hast.

Als Gewohnt gut-TeilnehmerIn erhältst du auch Zugang zu unserer internen Facebook-Gruppe. Dort findest du Gleichgesinnte, mit denen du dich austauschen kannst und von deren Erfahrungen du profitierst. Natürlich bin auch ich in der Gruppe dabei.

[Informiere dich hier über „Gewohnt gut“ »](#)