



MARKETING CLUB NORDHESSEN

„Du musst Dein Ändern leben“

Gute Vorsätze 2.0 – so klappt`s mit der Umsetzung!

Kassel, den 27. Januar 2018

Gute Vorsätze sind da, um gebrochen zu werden - diesen Spruch kennt wahrscheinlich jeder. Zum Jahresanfang werden immer viele gute Vorsätze gefasst, um sie dann im Laufe des Jahres nach und nach zu vergessen. Tibor Kijewski von Müller+Partner hat den Mitgliedern und Gästen des Marketing Clubs am Donnerstagabend im Südflügel des Kulturbahnhofs Kassel einige Tipps gegeben, worauf es ankommt beim Einhalten der gefassten Vorsätze.

Zunächst einmal muss man raus aus den eigenen Glaubenssätzen wie „Das schaffst Du sowieso nicht“ und sollte seine täglichen Rituale überdenken wie „Der Kaffee schmeckt ohne Zigarette doch gar nicht“ oder „Zu italienischer Pasta muss ich immer einen Wein trinken“. Dann sollte man die einmal gefassten Vorsätze nicht zu übermotiviert und radikal umsetzen: Diät halten, gesund essen, keine Kohlenhydrate essen, keinen Alkohol mehr trinken und vollkommen auf Süßigkeiten verzichten - das ist vielleicht etwas viel des guten Vorsatzes. „Kleinere Schritte führen auch zum Erfolg“, erklärt Tibor Kijewski, und zeigt uns seine Motivation: Ein Vision Board, auf dem fotografisch festgehalten ist, was er noch erreichen oder erleben möchte: Dazu gehört ein Iron Man und die Anschaffung eines alten Porsche 911er aus seinem Geburtsjahr. „Das Wichtigste ist aber, dass Sie einen Sinn in dem sehen, was Sie sich vornehmen, und dass Sie das strukturiert erreichen, ohne dass es zu einem Dogma wird“, so der Referent. Setzt man sich ein Ziel, dann muss das nicht an Silvester sein. Ziele setzen kann man sich das ganze Jahr, am besten aber nur für einen bestimmten Zeitraum. Zur Verdeutlichung hilft ein Blick auf das Modell **SMARTI**: Ziele sollten **spezifisch, messbar, ansprechend, realistisch, terminiert und integriert** sein. Integriert bedeutet dabei, dass die Ziele aufeinander abgestimmt sind und sich nicht gegenseitig widersprechen. Übrigens: Der meistgewählte Vorsatz der Deutschen für dieses Jahr: Stress abbauen!

Weitere Veranstaltungen:

Am 15. Februar freuen wir uns auf einen gemeinsamen Vortrag von der Kreativagentur neue formen und der ad-artists GmbH. Darin wird es um Virtual Reality gehen und um die Möglichkeiten und Chancen, die diese neue Technik für den Einsatz in Unternehmen bietet.

Pressekontakt:

Corinna Klee
Telefon: 0176/21828960
presse@marketingclub-nordhessen.de

Marketingclub Nordhessen e.V.
c/o neue formen Kreativagentur
Humboldtstr. 4, 34117 Kassel