

# Keine Disziplin? Daran liegt es ...

---

**D**isziplin: Was für ein grauenvolles Wort. Ich habe damit früher einfach nur unangenehmen Zwang assoziiert, was wohl aus meiner Schulzeit kam.

Ich hörte oft Aussagen wie: „Du hast einfach keine Disziplin ...“ Schaut man sich die Wortherkunft von „Disziplin“ an, so erkennt man, dass das aus dem lateinischen „discipulus“ = der Schüler kommt.

Aber auch das Wort „Schüler“ kommt aus einer Wortzusammensetzung von „dis“ und „capere“, was so viel heißt wie „herausholen“.

Bei der Disziplin geht es also darum, das Maximale aus sich oder anderen herauszuholen. Irgendwann im Laufe des Buches hatten wir ja schon festgestellt, dass es schlau wäre, die Verkehrszeichen des Zusammenseins genau zu kennen. Also schlug ich das unangenehme Wort Disziplin einmal im Duden nach. Dort stand Folgendes:

- » a) das Einhalten von bestimmten Vorschriften, vorgeschriebenen Verhaltensregeln oder Ähnlichem; das Sicheinfügen in die Ordnung einer Gruppe, einer Gemeinschaft,
- » b) das Beherrschen des eigenen Willens (Anmerkung des Autors: vor Verlockungen und ablenkenden Impulsen), der eigenen Gefühle und Neigungen, um etwas zu erreichen.

Zuerst einmal erkennt man daraus, dass es Disziplin als Teil einer Gruppe gibt (a) und Disziplin, die einen ganz persönlich betrifft (b).

Wow, da waren sie, sowohl die Definition als auch die Lösung für das Problem Disziplin. Das Allererste, das man braucht, ist ein Ziel, um überhaupt diszipliniert sein zu können.

Und das vergessen Lehrer oft: Sie gehen davon aus, dass der Schüler das Ziel habe, etwas zu lernen in dem jeweiligen Fach. Warum sollte ich mich disziplinieren, diesen Topf voll Plätzchen nicht anzurühren, wenn ich gar nicht das Ziel habe, schlank und fit zu sein?

Ich erkannte also, dass die Voraussetzung für echte Disziplin einfach ein starkes Ziel ist, das man auch wirklich haben möchte. Ich begann diese These bei mir zu testen und bei anderen zu beobachten. Volltreffer, jeder, ausschließlich jeder, der ein Ziel hatte und das auch wirklich wollte, war in diesem Bereich immer diszipliniert.

**Was also tun?** Wenn es Bereiche gibt, in denen du deiner Meinung nach undiszipliniert bist, aber disziplinierter sein solltest, dann würde ich dir vorschlagen, über Folgendes nachzudenken:

1. Habe ich überhaupt ein Ziel?
2. Will ich das Ziel wirklich? Und wenn ja, warum?
3. Was sind die Impulse, die mich vom Ziel wegführen, und welche Konsequenzen haben sie?
4. Erhöhe dein Bewusstsein für dein Ziel (male es dir genauer aus, schreibe es auf etc.). Mache dir die Impulse bewusst und die Konsequenzen, wenn du ihnen nachgibst. Wie führen dich diese Impulse von deinem Ziel weg?

Die oben genannten Punkte halfen mir sehr in den Bereichen, in denen es wichtig war, diszipliniert zu sein. Beachte bitte: Auch hier gilt Pareto!

### **Teste dein Verstehen:**

- + Welche beiden Definitionen von Disziplin solltest du besser nicht miteinander verwechseln?
- + Was sind die vier Schritte, mit denen du sofort deine Disziplin verbessern kannst?
- + Arbeite die 5 Aufgaben und Coachingfragen auf Seite 49 des Workbooks Nr. II der „90-Tage-Challenge“ durch, um mehr Disziplin zu entwickeln und deine Motivationstrigger besser zu verstehen. Werde damit „Der Herr im Haus“ über deine Impulse und Ziele. Mehr Infos zu den drei Workbooks und den diversen Video-Schnellkursen („*Wie man professionell Ideen umgesetzt bekommt*“, „*Wie man dreimal schneller arbeitet und seine Zeit nicht unnötig verschwendet*“ und „*Wie man an lukrative Immobilienschnäppchen und Eigenkapital herankommt*“) erhältst du auf:

**[www.alex-fischer-duesseldorf.de/starten](http://www.alex-fischer-duesseldorf.de/starten)**

# Hol Dir das physische Buch

250.000+  
verkaufte Exemplare



**43 bewährte Erfolgsgesetze für Deinen privaten, beruflichen und finanziellen Erfolg.**

## Was sich hinter diesem reißerischen Titel verbirgt?

Die 43 Erfolgsgesetze und 668 Erkenntnisse aus diesem praxiserprobten Erfolgswegweiser helfen Dir dabei, erfolgreicher in allen Lebensbereichen zu sein:

- **Persönlicher Erfolg:** Wie Du Deine wahre Leidenschaft findest, Dir die richtigen Ziele setzt, mehr freie Zeit gewinnst und Deine volle Energie und Freude am Leben zurückgewinnst ...
- **Beruflicher Erfolg:** Wie Du mit übergeordneten Prinzipien und Werkzeugen einen laserscharfen Fokus entwickelst und in kürzester Zeit viel mehr schaffst und Deine Ziele einfacher, schneller und stressfreier erreichst ...
- **Finanzieller Erfolg:** Wie Du mit den effektivsten Strategien der Millionäre blitzschnell Eigenkapital aufbaust, Deinen Cashflow verdoppelst, Deine Bonität steigerst und in 14 Schritten Deine finanzielle Freiheit ohne Rückschläge erreichst ...

**Nutze dieses Insiderwissen für Deinen Erfolg, indem Du Dir jetzt Dein kostenloses Exemplar bestellst!**

(Auf den Button klicken oder QR-Code scannen!)

