



Svensk Tidskrift

GRUNDAD 1911. NÄTTIDNING FÖR POLITIK, EKONOMI OCH KULTUR.

START REDAKTION OM SVENSK TIDSKRIFT STIFTELSE ARKIVET



FÖRLAGET PRENUMERERA IN ENGLISH



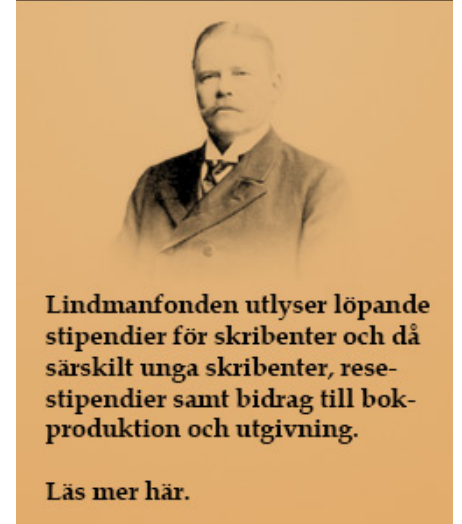
12 JANUARI 2024

Rainer Zitelmann: Hur du uppnår målen för 2024

Många människor sätter upp mål för det nya året men misslyckas med att uppnå dem. Rainer Zitelmann, vars bok Dare to be Different and Grow Rich har publicerats på 15 språk, avslöjar tre ”knep” för att se till att du når dina mål för det kommande året.

Jag känner många mycket framgångsrika människor som skriver ner sina mål för det kommande året på nyårsafton. Är du en av dem? Jag har uppnått fantastiska resultat med detta tillvägagångssätt. För två år sedan skrev jag på nyårsafton att min bok *Till kapitalismens försvar* <https://in-defense-of-capitalism.com/> skulle ges ut på 20 språk. Mitt mål var att skriva på alla 20 kontrakt inom de närmaste

arvidlindmansfond.se



Lindmanfonden utlyser löpande stipendier för skribenter och då särskilt unga skribenter, resestipendier samt bidrag till bokproduktion och utgivning.

Läs mer här.

tolv månaderna. Det var ambitiöst, för min mest framgångsrika bok hittills (*Dare to be Different and Grow Rich*) hade publicerats på 15 språk, men det tog tolv år, inte tolv månader. Jag har uppnått mitt mål. Faktum är att jag skrev på 30 kontrakt för min bok om kapitalism och har nu 25 översatta utgåvor av boken i min bokhylla. Jag besökte de flesta av dessa länder i år och förra året, vilket också var mitt mål.

Så jag har än en gång bekräftat: Det lönar sig att skriva ner mål och det lönar sig att sätta upp ambitiösa mål. Det finns ingen 100-procentig garanti för att du alltid kommer att uppnå dina mål, men detta tillvägagångssätt ökar sannolikheten avsevärt. Om du inte sätter upp några mål för dig själv från början kan du naturligtvis inte misslyckas. Det är i alla fall vad många tror. Faktum är att de redan har misslyckats eftersom de kapitulerade innan de ens försökte.

Att skriva ner dina mål gör underverk. Och det är inget jag är ensam om att förespråka: jag har hört samma sak gång på gång i otaliga samtal med extremt framgångsrika människor. Men det räcker inte att skriva ner dina mål om det är allt du gör. Du måste också programmera in dina mål i ditt undermedvetna varje dag. Jag har utvecklat en mycket effektiv metod för detta, som jag beskriver i detalj i min bok *Våga vara annorlunda och bli rik*.

I ett nötskal: Jag använder "autogen träning", en avslappningsmetod som vissa människor kanske känner till eller kanske till och med behärskar. Alla som har lärt sig autogen träning vet hur man försätter sig i ett tillstånd av djup avslappning, precis som självhypnos. I detta tillstånd kan du programmera in mål i ditt sinne. Dessa mål bör vara specifika, helst kvantifierbara. Som mitt mål att skriva 20 kontrakt på ett år.

Och målen ska vara riktigt stora och ambitiösa. Vissa människor som inte når sina mål reagerar genom att antingen sluta sätta upp fler mål eller ställa in siktet mycket lägre. Anledningen till detta är en rädsla för att misslyckas. Det verkar paradoxalt, men om du upprepade gånger har misslyckats med att uppnå dina mål i det förflutna kanske du bör sätta upp ännu större mål för dig själv. Större mål har fördelen att de genererar större motivation och entusiasm.

Elon Musk har till och med satt upp gigantiska mål för sig själv. I början av 2000-talet, efter att ha sålt företaget PayPal, satt han med några av företagets alumner i Las Vegas och en av dem frågade honom vad han planerade att göra näst. Musk svarade: "Jag ska kolonisera Mars. Min livsuppgift är att göra mänskligheten till en multiplanetarisk civilisation." Hans före detta kollegas reaktion? "Dude, du är bananas."

Det är sant att Musk inte har varit på Mars än. Men han har byggt det mest framgångsrika privata rymdföretaget med raketer som är vida överlägsna och mycket billigare än något som någonsin byggts av statliga rymdorganisationer. Ändå exploderade de tre första raketerna efter uppskjutningen och han var nästan pank.

Vad gjorde Musk när han var riktigt illa ute? Nedgraderade han sina mål och sänkte siktet? Tvärtom. Det var då han fokuserade på avlägsna framtidsvisioner och till exempel diskuterade design för de rymddräkter som företaget utvecklade, trots att de fortfarande var flera år bort från att transportera människor till rymden. En anställd förundrades: "De sitter på allvar och diskuterar planer på att bygga en stad på Mars och vad folk ska ha på sig där. Och alla betar sig bara som om det här är en helt normal konversation."

Visionärer som Steve Jobs och Elon Musk insåg tidigt att stora mål, den typ av mål som andra förlöjligar som helt orealistiska, är mer motiverande än små mål. Tja, du behöver inte sätta upp målet att kolonisera Mars. Men om du vill öka sannolikheten för att nå dina mål bör du göra tre saker:

1. Sluta sänka dina ambitioner och sätt upp större mål för dig själv.
2. Skriv ner dina mål, gärna i en bok som du skapar speciellt för detta ändamål.
3. Lär dig autogen träning och använd denna metod för att programmera in dina mål i ditt undermedvetna varje dag.

Rainer Zitelmann är författare till boken [Dare to be Different and Grow Rich](#)