



Ziele setzen und erreichen

Endlich hoch hinaus

Glück fällt selten vom Himmel. Es liegt vielmehr irgendwo an dem weiten Weg, den wir beschreiten, um unsere Ziele zu erreichen. Ziele bedeuten Veränderungen - und die wollen richtig geplant sein.

Wissen Sie, wo Sie hin möchten? Na klar, werden Sie sagen – aber sind Sie wirklich sicher? Denken Sie über folgende kleine Geschichte nach: Ein junger Mann kommt zum Dorfältesten und bittet ihn, ihm zu helfen erfolgreich zu sein. „Was sind Deine Ziele?“ fragte der Alte und der junge Mann entgegnete: „Ich will reich werden.“ „Wie reich?“ fragte der Alte wieder und die Antwort kam genauso schnell: „Ich will tausend Goldstücke besitzen“. Der Alte fragte weiter: „Was würdest Du tun, wenn Du tausend Goldstücke hättest?“ Jetzt kam der junge Mann ins Grübeln, schließlich sagte er: „Ich würde Angeln gehen.“ Worauf ihn der Alte etwas mitleidig ansah und sagte: „Mein Sohn, um Angeln zu gehen brauchst Du keine tausend Goldstücke.“

Was lehrt uns diese Geschichte? Die Ziele, die wir offensichtlich anpeilen,

müssen gar nicht unsere wirklichen Ziele sein. Aber um die richtigen Pläne für unsere Zukunft zu machen, müssen wir auf das richtige Ziel hin arbeiten. Und dieses Ziel sollte immer zwei Aspekte haben. Es muss realistisch zu erreichen sein und es muss messbar sein.

Der Blick zurück

Fangen Sie vorne an. Analysieren Sie sorgfältig Ihre Ausgangssituation, bevor Sie sich daran machen, Ziele zu formulieren. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was gut läuft in Ihrem Leben. Und auf ein anderes Blatt Papier schreiben Sie, was Ihrer Meinung besser sein müsste. Und denken Sie nicht nur darüber nach, schreiben Sie es auf. Denn so müssen Sie die Dinge viel exakter beschreiben – und das zwingt Sie dazu, sich auch genauer mit ihnen zu beschäftigen.

Zuerst kümmern wir uns um die Negativliste. Denn wenn es zu viele negative Dinge in Ihrem Leben gibt, fällt es schwer, positive Ziele zu formulieren. Also ist zunächst ein „Hausputz“ angesagt, um möglichst viel Müll loszuwerden. Gehen Sie Ihre Liste Punkt für Punkt durch und fragen Sie sich, warum Sie diese Dinge tun – obwohl sie Ihnen keine Freude bereiten. Streichen Sie sofort alles, was nicht wirklich notwendig ist. Wenn Sie die Fenster nur putzen, damit die Nachbarn nicht reden, lassen Sie es sein. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Erwartungen, nicht mit denen der anderen.

Natürlich werden danach noch immer ein paar Punkte auf Ihrer Liste stehen, die nicht so einfach abzustellen sind.

WEBTIPPS

Umfangreiche Informationen und Checklisten zur eigenen Zielplanung sowie eine Linkliste finden Sie im Internet unter www.erreich-dein-ziel.com www.info-praxisteam.de

Viele haben mit Ängsten zu tun, die jeder Mensch hat (siehe Kasten). Für die müssen Sie sich einen mittelfristigen Plan überlegen. Aber mit dem vermeidbaren „Ärgernissen“ sind wir schnell einen erheblichen Schritt weiter.

Danach malen Sie sich die Zukunft rosa. Stellen Sie sich ein paar einfache Fragen und schreiben Sie die Antworten auf:

- ▶ Wo würden Sie gerne leben?
- ▶ Mit welchem Partner und mit welchen Freunden würden Sie am liebsten Ihre Zeit verbringen?
- ▶ Wie würden Sie Ihre Zeit verbringen wollen? Welche Arbeit oder welche Hobbys würden Ihnen Spaß machen?
- ▶ Wofür möchten Sie sich engagieren und was möchten Sie lernen?

Befassen Sie sich dabei nicht mit Geld, denn das ist nur Mittel zum Zweck. Gehen Sie einfach davon aus, dass Sie genug haben. Und schreiben Sie auf, was Sie ansonsten haben möchten.

Danach entwickeln Sie einen Aktionsplan. Starten Sie mit dem größten und wichtigsten Ziel Ihrer Liste und entwickeln Sie den Plan vom Ende her. Angenommen Ihr Wunsch ist ein eigenes Haus. Dann ist der letzte Schritt das Unterschreiben des Kaufvertrags. Davor brauchen Sie das nötige Geld, Sie müssen also in etwa abschätzen können, wieviel das ist und Wege finden, das Geld aufzutreiben. Wieviel finanziert die Bank, welche Quellen können Sie sonst noch „anzapfen“? Ein Aktionsplan ist Arbeit – aber die lohnt sich.

Bleiben Sie flexibel

Ein Aktionsplan hat auch den großen Vorteil, dass die einzelnen Schritte messbar sind. Sie haben so auch die Möglichkeit, notwendige Anpassungen und Korrekturen vorzunehmen. Denn eins ist klar: Sie müssen Ihre Ziele regelmäßig überprüfen – jeden Tag, jede Woche und jeden Monat. Achten Sie darauf, dass Sie auf Kurs bleiben und weiterhin auf Ihr Ziele zuarbeiten, aber bleiben Sie flexibel. Auch wenn das Ziel immer das gleiche bleibt, gibt es ganz bestimmt neue Ansätze, den nächsten Schritt auf dem Weg zu erreichen.

Fragen Sie sich auch regelmäßig, warum Sie dieses Ziel erreichen wollen. Welche Vorteile ziehen Sie daraus? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt, und schauen Sie sich diese Liste immer wieder an, wenn Sie das Gefühl haben, es geht nicht vorwärts. Das hilft sehr, sich selbst in schlechteren Phasen zu motivieren. Denn Erfolg hat viel mit Durchhalten zu tun und erfolgreiche Menschen sind beharrlich. Deshalb: Lassen Sie sich nicht vom Weg abbringen.

Feiern Sie Erfolge

Durchhaltevermögen ist die wichtigste Voraussetzung ein Ziel zu erreichen und ein wichtiger Gradmesser für Ihr Selbstvertrauen. Nehmen Sie sich vor, niemals aufzugeben, auch wenn es manchmal beschwerlich ist. Die meisten Ziele werden nie erreicht, weil schon beim ersten Rückschlag aufgegeben wird. Den Satz „Jetzt ist es egal“ sollten Sie aus Ihrem Wortschatz streichen. Was beim ersten Anlauf nicht klappt, flutscht dafür vielleicht beim nächsten umso leichter. Trainieren Sie Ihre Frustrationstoleranz – die meisten Menschen können deutlich mehr aushalten als sie selbst meinen. Umgekehrt sollten Sie natürlich auch Erfolge feiern. Nichts spornt mehr an als der Erfolg selbst. Wenn Sie ein selbstgestecktes Ziel erreicht haben, sollten Sie sich dafür etwas Besonders gönnen.



© Michael Kaar – Fotolia.com

Wichtig: Halten Sie Ihre Gedanken und Gefühle schriftlich fest.

Natürlich werden Sie manche Ziele auch nie erreichen, doch der Prozess ist trainierbar. Wenn Sie mit der Planung anfangen, werden Sie wahrscheinlich überschätzen, was Sie in einem Monat oder zwei erreichen können. Und dafür unterschätzen, was Sie in einem oder zwei Jahren alles verändern können. Wer sich fürs Nichtstun entscheidet, vergibt die Chance zur gezielten Lebensgestaltung aber völlig. Schon der große Dichter Robert Louis Stevenson („Die Schatzinsel“) wusste: „It's better to travel hopefully than to arrive – Lieber hoffnungsvoll reisen als ankommen.“ ■

Konstruktiv mit Ängsten umgehen

Jeder kennt Situationen, in denen er durch seine Ängste behindert wird. Oft ist das Gefühl so intensiv, dass wir nicht mehr klar denken und uns die schlimmsten Szenarien vorstellen. Dale Carnegie stellt in seinem Buch „Sorge dich nicht, lebe“ eine einfache Methode in drei Schritten vor, mit Zukunftsangst umzugehen.

1. Fragen Sie sich: Was kann mir als Schlimmstes passieren, wenn ich es nicht schaffe mein Problem zu lösen.
2. Bereiten Sie sich in Gedanken darauf vor, das Schlimmste zu akzeptieren, wenn nötig.
3. Versuchen Sie ruhig und gelassen das Schlimmste abzuwenden, mit dem Sie sich bereits abgefunden haben.

Die Tatsache, sich mit einem „Worst-Case-Szenario“ zu beschäftigen, holt die diffuse Angst ins Bewusstsein. Und macht sie so viel einfacher beherrschbar.

