



Ziele finden und umsetzen

Auf der Straße der Sonne

Das Ziel im eigenen Leben zu definieren ist schwer genug. Noch schwerer ist es, den richtigen Weg dorthin zu finden und nachhaltig zu verfolgen. Aber der Aufwand lohnt. Wer sich über seine eigenen Ziele klar ist, schafft es viel leichter, sich auf der Sonnenseite des Lebens zu bewegen.

Barbara Prammer war Präsidentin des österreichischen Nationalrats und eine starke Frau. 2014 starb sie an Brustkrebs. Zu ihrem Nachlass gehören ein paar interessante Bücher. Eins davon heißt „Wer das Ziel nicht kennt, wird den Weg nicht finden“. Dieser Satz verdeutlicht schön, wie wichtig Ziele in unserem Leben sind. 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. Deswegen gehört es zu den wichtigsten Dingen überhaupt, für das eigene Leben ein Ziel zu finden. Und zwar das für uns richtige.

Der erste Schritt

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Und beim Finden eines Ziels für die Zukunft ist der erste Schritt die

Analyse der aktuellen Situation. Wie beschreiben Sie Ihre aktuelle Situation? Wie genau äußert sich das? Wie lange besteht diese Situation schon? 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. Aber mit dem vermeidbaren „Ärgernissen“ sind wir schnell einen erheblichen Schritt weiter.

Das Ziel klar formulieren

Danach malen Sie sich die Zukunft rosa. Stellen Sie sich ein paar einfache Fragen:

- > 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 Hobbies 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 überlegen Sie, was Sie

ansonsten haben möchten. Und seien Sie ehrlich zu sich selbst – Ihre Ziele müssen nämlich zu Ihnen passen, zu niemandem sonst. Auch hier schreiben Sie die Antworten auf.

Sie sehen schnell, bei welchen Punkten es eine offensichtliche Diskrepanz zwischen Ihrer aktuellen Situation und Ihren Wünschen gibt. Daraus formulieren Sie dann ein Ziel. Trotz der rosa Brille beim Blick in die Zukunft sollten Sie dabei aber die sogenannte SMART-Regel anwenden. Danach sollte ein Ziel fünf Eigenschaften haben:

- **Spezifisch.** Also nicht, ich will mich besser fühlen, sondern: Ich will mehr für meine Gesundheit tun und mich dadurch besser fühlen.
- **Messbar.** Nicht diffus „mehr Bewegung“, sondern konkret „dreimal die Woche ins Fitnessstudio“.
- **Alleine erreichbar** – damit sind Sie auch alleine verantwortlich.
- **Realistisch** – keine Traumschlösser.
- **Terminiert** – bis wann wollen Sie das Ziel erreicht haben.

Couragierter Aktionsplan

Alles hat Vor- und Nachteile, Sie sollten sich also durchaus auch bewusst machen, welche Nachteile es hat, wenn Sie Ihr Ziel erreichen. Angenommen, sie wollen fitter sein und schaffen es tatsächlich, dieses Ziel durch fleißiges Training zu erreichen. Unbestrittener Vorteil: Sie sind gesünder und fühlen sich besser. Sie investieren dafür aber viel Zeit in den Sport und haben – deshalb auch an Nachteile denken – weniger Zeit für Freunde.

Dann erstellen Sie einen Aktionsplan. Und hier ist die Detailarbeit wichtig. Beim Thema „mehr bewegen“ könnten das Punkte sein wie mit dem Fahrrad in die Firma fahren, Treppen statt Aufzug, jeden Montag und Donnerstag ins Fitnessstudio. Je genauer Sie sich etwas vornehmen und aufschreiben, desto einfacher fällt Ihnen die Umsetzung. Und nehmen Sie wenigstens einen Punkt Ihrer Liste sofort in Angriff – oder zumindest in den nächsten 72 Stunden. Sonst versanden die besten Vorsätze schnell.



Ob Analyse der eigenen Situation, Formulierung des Ziels oder Prioritäten beim eigenen Aktionsplan: Alles was Sie für sich beschließen, schreiben Sie auf. Papier hat mehr Nachhaltigkeit als eine elektronische Todo-Liste.

Bleiben Sie flexibel

Ein Aktionsplan hat 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 Ihre Ziele zuarbeiten, aber bleiben Sie flexibel. Auch wenn das Ziel immer das gleiche bleibt, gibt es viele 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.

Innere und äußere Ressourcen

Durchhaltevermögen ist die wichtigste Voraussetzung ein Ziel zu erreichen. 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. Die meisten Ziele im Leben werden nie erreicht, weil schon beim ersten Rückschlag aufgegeben wird. Statt Frust zu schieben, führen Sie sich lieber vor Augen, welche Fähigkeiten Sie schon haben, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen. Und welche Sie noch entwickeln müssen.

Die eigene Frustrationstoleranz zu trainieren hilft sehr – die meisten Menschen können deutlich mehr aushalten, als sie selbst meinen. Aber manchmal braucht man auch ein bisschen Hilfe von außen. Dann sollten Sie sich fragen: Wer aus meinem Umfeld kann mich unterstützen? Vielleicht, indem er mit mir trainieren geht. Oder wer besitzt die Fähigkeit, die mir zum Erreichen meines Ziels fehlt? Vielleicht kann er oder sie mir gute Tipps geben. Was sicher niemals hilft, sind Glaubenssätze wie „Dazu bin ich zu alt“. Die blockieren nur. Wenn Ihnen einer durch den Kopf schwirrt, formulieren Sie ihn einfach um, bis er positiv klingt. „Ich habe viel Lebenserfahrung“ sagt das gleiche, motiviert sie selbst aber viel mehr. Und allein darauf kommt es an.

RM