

## Ziellos? (Teil 6)

Wir alle haben Erfolge vorzuweisen: Schulabschluss, Lehre, Schwimmkurs absolviert, Führerschein bestanden und noch vieles mehr. Allerdings neigen viele Menschen dazu, negative Erfahrungen und Misserfolge über zu bewerten. Und wir kennen natürlich die Erfahrung, dass uns manche Dinge auch nicht gelungen sind. Manchmal sind wir sogar so frustriert, dass wir einfach aufhören uns Ziele zu setzen, um diesen Schmerz, der mit Misserfolgen einhergeht, nicht mehr spüren zu müssen.

Wenn wir den Fokus auf erfolgreiche Menschen setzen, dann werden wir feststellen, dass auch diese Menschen viele Niederlagen erlitten haben, sich aber trotzdem nicht unterkriegen lassen. Wer es schafft, die Stolpersteine zu analysieren, die zum Misserfolg geführt haben, hat damit Entscheidendes auf dem Weg zum Erfolg gelernt. So formuliert der Volksmund: „Aus Fehlern wird man klug“.

Ziele sollten fünf Bedingungen erfüllen: 1. Ziele sollten *spezifisch*, also so konkret ausformuliert wie möglich sein, statt: „Ich möchte mehr Sport machen“ lieber: „Ich laufe dreimal die Woche 30 Minuten vor dem Frühstück“. 2. Ziele sollten *messbar* sein, also z.B. in der Art: „Ich möchte 10 kg abnehmen“. 3. Ein Ziel sollte *angemessen, akzeptiert und attraktiv* sein. Ein Ziel das uns innerlich widerstrebt, ist somit kaum erreichbar. 4. Ziele sollten *realistisch* sein. Das Ziel kann durchaus ehrgeizig gewählt sein, aber das Ziel sollte so gewählt werden, dass es von Ihnen selbst umsetzbar ist. Wenn Sie also darauf angewiesen sind, dass ein Kollege zuerst etwas vorbereiten muss, bevor Sie tätig werden können, dann liegt die Erreichung des Ziels nicht komplett in Ihrer Hand. 5. Ziele sollten *terminiert* werden, also z.B. „Ich möchte bis zum Jahresende 10 kg abgenommen haben“.

Oftmals sabotieren wir uns selbst, so dass wir Ziele nicht erreichen. Wir lassen es zu, dass uns unseren Überzeugungen wie „Ich kann nicht abnehmen, weil ich niemals auf Schokolade verzichten könnten“ Ausreden werden und diese Ausreden machen das Ziel unerreichbar. Solche Bewertungen sind nicht funktional, da diese nicht zur Zielerfüllung führen. Deshalb ist es wichtig die Sprache zu verändern, sich immer wieder das gewünschte Ziel in Erinnerung rufen wie: „Ich ernähre mich von Tag zu Tag gesünder“. Eine solche Denkweise eröffnet uns die Möglichkeit, das Ziel zu erreichen.

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft und stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Ziel schon erreicht haben. Bei Profisportlern ist das eine alltägliche Übung, so stellen sich Eiskunstläufer den perfekten Ablauf der Kür immer wieder vor. Mit dieser Technik erschaffen wir uns einen kleinen Vorteil, der zum Schluss den kleinen Unterschied ausmachen kann.

Wenn Sie Hilfe bei der Zielfindung benötigen oder bei der Umsetzung von Zielen können Sie sich an einen Fachmann wenden, z.B. einen Berater oder Coach.

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)