

Erfolgreich Ziele definieren

Worum geht's?

Nur wer ein Ziel hat, kann es auch erreichen! Sonst lebt man ständig nach den Zielen anderer. Selbst wenn man ein Ziel hat, halten einen aber oft verschiedene Dinge ab, loszulegen oder es konsequent zu verfolgen. Diese Übung hilft, seine Zieldefinition unter die Lupe zu nehmen und zu verfeinern.

Ziel des Denkzeugs

Sein Ziel so stark und konkret zu definieren und zu verfeinern, dass es zu einem passt und man auch daran glaubt, es zu erreichen.

Vorläufiges Ziel mit Check über 8 Kriterien

Für die Zieldefinition haben wir verschiedene andere Übungen. Hier geht es jetzt darum, sein Ziel auf die wichtigsten Kriterien hin zu prüfen und feinzuschleifen. Tragen Sie als erstes Ihre Zieldefinition ein

Machen Sie jetzt den Check. Können Sie alle mit ja beantworten, dann passt es und Sie sollten sofort mit dem ersten Schritt dorthin starten. Sind Sie noch nicht ganz zufrieden, dann passen Sie es so lange an, bis alle Kriterien ein „Ja“ erhalten.

1. Ist mein Ziel positiv formuliert?

Sicher kennen Sie den Satz „denk NICHT an einen rosaroten Elefanten“. Was tun wir? Wir denken an einen rosaroten Elefanten! Genauso verhält es sich mit anderen Aussagen. Statt „Ich möchte nicht krank sein“ ist es besser zu sagen „Ich möchte gesund sein“, bzw. noch besser „Ich bin gesund“ (s. nächster Punkt). Ihr Kopf stellt nämlich automatisch sonst die Verbindung zu Krankheit her, verstärkt die Aufmerksamkeit darauf und das daraus entstehende emotionale Handeln führt Sie in genau die entgegengesetzte Richtung, denn Sie agieren dann mehr aus der Angst und nicht aus der Freude heraus.

- Ja Nein

2. Ist mein Ziel klar und stark formuliert?

Damit ist gemeint, dass Sie Konjunktivsätze oder die Zukunftsform vermeiden sollten, denn damit schieben Sie Ihr Ziel wie eine immer vor Ihnen schwebende Karotte vor sich her. Also Sätze mit „hätte, würde, wäre...“ oder „ich werde ... schaffen“ oder „ich möchte...“ schwächen Ihr Ziel und die Bedeutung, die Sie ihm geben. Schreiben Sie am besten so, als ob es gerade in der Gegenwart passiert. Um bei der Gesundheit zu bleiben zum Beispiel: „Ich bin gesund und kann wieder durchschlafen und habe Energie, wieder Sport zu machen...“

Ja Nein

3. Ist mein Ziel konkret genug?

Je genauer Sie wissen, was Sie wollen, umso leichter werden Ihnen die Schritte dahin einfallen. Statt nur zu sagen „Ich bin gesund sein.“, beschreiben Sie genau, was es für Sie bedeutet oder heißt, gesund zu sein. Formulierungshilfen: „Gesund sein heißt für mich, ...“, „Ich bin gesund sein und kann wieder jede Nacht durchschlafen und dreimal die Woche mit meinem Partner ins Fitnessstudio gehen“. Wenn möglich mit Zahlen, Daten, Namen, etc. konkretisieren.

Ja Nein

4. Kann ich selbst loslegen und bin ich bereit dazu?

Sie können selbst sofort loslegen und wollen auch etwas in Richtung Ziel tun? Dann auf die Plätze, fertig, los!

Ja Nein

5. Motiviert mich das Ziel, um sofort loszulegen?

Sie haben richtig Lust, sofort loszulegen und den ersten Schritt in Richtung Ziel zu machen. Super, dann los geht's...

Ja Nein

6. Bereitet mir der Weg zum Ziel Freude

Je mehr Spaß und Vorfreude Sie haben, die einzelnen Schritte zu Ihrem Ziel zu gehen, umso leichter werden Sie es erreichen. Ansonsten könnte es anstrengend und mühsam werden und Sie eventuell zum vorschnellen Aufgeben bringen.

Ja Nein

7. Glaube ich daran, das Ziel zu erreichen?

Wenn Sie bei der Zieldefinition merken, dass da eine innere Unsicherheit oder Zweifel aufkommen, dann hören Sie genau in sich rein. „Ja aber...“ oder „Ich glaube nicht, dass ich es schaffen kann, weil ...“ oder „Ich habe Angst, das Ziel anzugehen, weil ich zum Beispiel jemanden verletzen oder verlieren könnte oder etwas anderes mir in die Quere kommt.“ sind alles Hindernisse, die Sie vom Erreichen des Ziels abhalten können. Nutzen Sie dann die Glaubenssatz- oder Ängste-Übung dafür.

Ja Nein

8. Habe ich genügend Beharrlichkeit/Ausdauer?

Erfolgreiche Menschen haben alle eins gemeinsam – sie geben nicht auf, auch wenn sie mal scheitern oder es schwierig wird zwischendrin. Wer seine Ziele nicht erreicht, tut meistens nur das, was ihm leichtfällt und gibt zu schnell auf, wenn es anstrengend wird. Und wer immer nur tut, was ihm leichtfällt und was er immer schon getan hat, wird er auch immer die gleichen Ergebnisse erhalten.

Ja Nein

Mein Ziel

Wenn Sie das Ziel nochmal anhand der Kriterien neu definieren möchten, dann schreiben Sie es hier auf: Und dann – ganz wichtig – über den Aktionsplan unbedingt die ersten Schritte festlegen und sofort loslegen, sie umzusetzen. Jeden Tag nur eine Aktion, dann gelingt es ganz sicher. Auch die Müßen, können wollen Übung ist im Anschluss eine wertvolle Übung!
