



## Teil I der Etzltorfer-Serie: Wie erreiche ich meine Ziele?

---



In den Medien hört und liest man von Sportlern oder Geschäftsleuten, die von Erfolg zu Erfolg eilen und die scheinbar mühelos ein Ziel nach dem anderen erreichen. Ebenfalls in den Medien wird immer wieder der Eindruck vermittelt, dass man ohnehin alles ganz locker, leicht, easy und vor allem sofort erreicht. Nur selber hat man das Gefühl, dass man sich abstrampelt ohne Ende und kaum von der Stelle kommt, man versinkt in den Mühen des Alltags. Was läuft da falsch?

Locker, leicht und easy geht es meist nur in Werbespots, die aber mit dem realen Leben nur wenig zu tun haben. Von Sportlern oder Geschäftsleuten wird meist nur dann geschrieben, wenn sie Erfolg haben. Der Weg dahin und vor allem auch der danach wird meist nicht beachtet, weil er oft sehr unspektakulär ist. Das ist er deshalb, weil dann diese so erfolgreichen Menschen vor allem eines tun: Arbeiten.

### Arbeit als Erfolgsfaktor

Und damit sind wir auch schon bei der Grundvoraussetzung für jeden Erfolg. Diese ist schlicht und einfach Arbeit, viel Arbeit. Glück und Talent können nur wirksam werden, wenn man die Ärmel hochkrempelt und anpackt. Darüber hinaus gibt es einige Faktoren, die ebenfalls notwendig sind, um Ziele zu erreichen.

- Wichtigkeit unseres Zieles
- Konsequenz und Disziplin

- Konzentration und Entspannung
- Geduld
- Konstruktives Denken

### Wichtigkeit des Ziels

Wollen wir ein großes Ziel erreichen, so muss es uns wichtig sein. Setzen wir uns ein Ziel, bei dem wir uns dessen nicht sicher sind, so werden wir es auch nicht erreichen.

Klären muss man auch die Frage, ob es tatsächlich uns selber wichtig ist oder ob wir es für andere tun. Und wenn wir es für andere tun, sollten wir uns überzeugen, dass es für die andere Person auch wirklich wichtig ist oder ob wir das nur vermuten. Sonst könnte es passieren, dass wir Zeit und Energie für etwas aufwenden, was uns nicht wichtig ist, von dem wir aber annehmen, es sei jemandem anderen wichtig, nur weiß der es gar nicht zu schätzen. Wir können uns durchaus auch für die Ziele anderer einsetzen, nur sollten wir uns vergewissern, dass es auch wirklich wichtig ist.

### Mit Freude mehr erreichen

Für Höchstleistungen ist die Freude an dem, was man tut oder zumindest die Freude an den Ergebnissen, eine wichtige Triebkraft. Für Alltagsaufgaben auf dem Weg zum Ziel ist dies nicht nötig, da reicht es, Routinen zu entwickeln, die man regelmäßig durchführt.

*Wenn ich trainieren gehe, dann sehe ich vor meinem geistigen Auge nicht Medaillen schweben (Motivation von außen, extrinsisch), sondern mir macht die Bewegung an sich schon Freude (Motivation von innen, intrinsisch). Ich überlege aber nicht vor jedem Training, ob mir das jetzt Freude macht, manches erledige auch einfach durch Routine.*

Wenn man merkt, dass eine Tätigkeit nie Freude macht, dann ist es höchste Zeit, sich zu überlegen, ob die Ziele, die man sich gesteckt hat, auch wirklich die passenden sind.

Bookmarken bei ...



### Ähnliche Themen:



#### Arbeite wo es dir gefällt

Ob im Pyjama, im Jogginganzug oder sogar nackt, in der Küche, im Bett oder auf dem Balkon - von Zuhause arbeiten ist der heimliche Wunsch vieler Menschen. Freie Zeiteinteilung, kein Dresscode, keine Kosten für den Weg ins Büro und das Arbeitsumfeld ganz nach persönlichem Geschmack - die Vorteile liegen auf der Hand.



#### Blindenfußball - Herausforderung für die Sinne

Auch ohne Sehfähigkeit kann man kicken! Erfahren Sie in diesem Teil der Serien über Behindertensport alles über Blindenfußball.



#### Judo - der sanfte Weg

Judo fördert die Fähigkeit zur Selbstverteidigung, die körperliche Fitness



und die Charakterbildung. Erfahren Sie Interessantes über den „sanften“ Kampfsport.

---

Alle