

„Ziele setzen!“



Alles ist moeglich, wenn man es nur will.

Die wenigsten Menschen sind so perfekt, dass sie mit purem Willen alles erreichen. Diese Sprüche gaukeln uns eine Illusion vor, an die wir nicht herankommen und immer selber schuld sind, wenn wir es nicht schaffen.

„In diesem Artikel zeige ich Methoden, die es erleichtern, Ziele zu erreichen. Es gibt dafür keinen einfachen Weg. Gäbe es ihn, wären Sie ihn sicher ohnehin schon gegangen. Sie müssen Zeit und Energie dafür investieren, Sie werden Rückschläge und Niederlagen verarbeiten, so wie das im Leben eben ist. Sie können zwar nicht alles erreichen, aber doch sehr viel mehr als Sie sich zutrauen.“

Das Entscheidende dabei ist nicht, dass man weiß, wie man es macht. Sie werden sicher schon manches kennen, was Sie hier lesen. Nein, es geht vor allem darum, dass man es macht. Man muss also aktiv werden und das, was man weiß, in die Tat umsetzen. Genau deswegen ist es sinnvoll, diesen Artikel zu lesen, auch wenn Sie schon vieles zu dem Thema wissen.

Wir werden uns Gedanken zu folgenden Fragen machen:

- Warum brauche ich Ziele?
- Woher kenne ich meine Ziele?
- Wie formuliere ich diese Ziele?
- Wie setze ich Ziele für ein Team (in Sport und Wirtschaft)?

- Welche Alternativen gibt es zum Setzen von Zielen?
- Wie sehe ich Erfolg und Misserfolg?

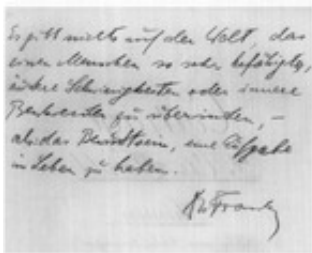
In weiteren Artikeln werden wir uns damit auseinander setzen, was man tut, um Ziele umzusetzen und wie man mit Krisen umgeht, die man erlebt, wenn man ein Ziel erreicht oder verfehlt hat.

Warum brauche ich Ziele?

„Ich habe keine Ziele, es kommt sowieso immer ganz anders. Ich lasse alles auf mich zu kommen.“ Dies ist eine häufige Aussage und sie hört sich vernünftig an. Wer weiß schon, was die Zukunft bringt? Zu oft sind Träume nicht in Erfüllung gegangen und haben nichts als Enttäuschung gebracht.

Aber genau hier liegt der Haken. Träume haben sich nicht erfüllt. Sie haben sich nicht erfüllt, weil man nicht die Initiative ergriffen hat und aus den Träumen Ziele formuliert hat, auf die man hingearbeitet hat.

Einen ganz wichtigen Grund dafür, sich Ziele zu setzen, liefert der Wiener Psychotherapeut Viktor Frankl (1905-1997). Im zweiten Weltkrieg überlebte er die Internierung im KZ und machte sich danach viele Gedanken über den Sinn des Lebens. Um im Leben Sinn zu finden, brauchen wir seiner Ansicht nach eine Aufgabe. Diese Aufgabe im Leben suchen und finden wir selber. Wir finden sie, indem wir uns Ziele setzen, nach denen wir unser Leben ausrichten. Und als passionierter Bergsteiger und Kletterer war für ihn der Sport ein passendes Mittel, um diesen Sinn zu finden.



"Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, - als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben." im Lager Theresienstadt (1942-1944)

www.viktorfrankl.at

Sich ein Ziel zu setzen, bedeutet, aus einer großen Zahl von Alternativen für die Zukunft eine einige wenige auszuwählen und diese in die Tat umsetzen zu wollen. Das bedeutet, dass man seine Energie darauf fokussiert und auf anderes verzichtet. Alles gleichzeitig geht nicht, unsere Ressourcen sind begrenzt.

Zur Person:

Ich werde immer wieder gefragt, ob ich nicht das Gefühl hätte, etwas versäumt zu haben, weil ich mich lange Zeit so auf den Sport konzentriert habe und deswegen wenig Zeit für anderes blieb. Tatsächlich habe ich nie dieses Gefühl gehabt, weil ich immer das gemacht habe, was ich gerne machen wollte, auch wenn von außen manches wie Verzicht ausgesehen hat.

Dr. Christoph Ettlstorfer ist Trainer von 

nationalen und internationalen Sportlern im Ausdauer- und Kraftbereich, hat an vielen großen internationalen Wettkämpfen teilgenommen (EM, WM, Paralympics), und war dabei vielfacher Medaillengewinner. Seine Spezialdisziplinen sind Leicht-athletik, Handbike und Rollstuhlrugby.



Nähere Informationen finden Sie unter: www.erfolgslauf.at!

„Woher kenn ich meine Ziele?“ - Lesen Sie nächstes Monat weitere Tipps von Dr. Christoph Etlstorfer auf www.loveyourlife.at.

Bookmarken bei ...

