



## Woher kenne ich meine Ziele?

---



Wie entdecke ich was ich will, wohin ich will und wo meine Ziele sind? Jeder von uns hat Visionen und Träume. Das können eine Villa im Grünen, ein Ferrari, eine eigene Firma, ein höherer Gehalt oder viele andere Sachen sein.

Arnold Schwarzenegger erzählt von sich, dass er im Alter von 14 Jahren in einem Grazer Kino gesessen ist und dort einen Herkulesfilm sah. Herkules wurde von Reg Park dargestellt, einem der besten Bodybuilder der damaligen Zeit. In Schwarzenegger entstand dann der Traum, Bodybuilder zu werden, nicht irgendeiner, sondern der beste, und danach Filmschauspieler. Wir alle wissen, was aus diesem Traum geworden ist.

Wenn wir über Bodybuilding reden, ist der erste Name, der uns einfällt, immer noch der von Arnold Schwarzenegger, obwohl er schon seit Jahrzehnten keine Wettkämpfe mehr bestreitet..

### Step by step

Diese Träume oder Visionen sind noch unscharf, wenig konkret, sehr diffus. Wenn Sie Ihre Träume erkennen wollen, dann suchen Sie nicht mit der Brille des Realisierbaren. Suchen Sie Ihre Idealvorstellung. Erst im nächsten Schritt überlegen Sie, wie Sie diese erreichen können. Um sie umsetzen zu können, ist es notwendig, sie zu konkretisieren, sie zu langfristigen Zielen zu formulieren, die ruhig weit in der Zukunft liegen können.

Damit wir den Weg des Fortschritts überprüfen können, setzen wir uns mittel- und kurzfristige Ziele. Zwischenziele sind sehr wichtig. Dadurch gliedern wir unsere Reise zum langfristigen Ziel in kleine und überschaubare Etappen, die wir gut bewältigen können. Das Erreichen dieser Etappenziele verhilft zur Motivation auf dem langen Weg zum langfristigen Ziel. Ohne diese Ziele bleiben unsere Träume nur Luftschlösser.

Allerdings hängt das Erreichen von Zielen immer auch von großen und kleinen Zufällen ab, auf die wir keinen Einfluss nehmen können. Und diese Unwägbarkeiten, diese Zufälle, sollen keinen zu großen Einfluss darauf nehmen, ob wir ein Erfolgserlebnis haben oder mit einer Niederlage umgehen müssen. Hier ist eine gute Strategie, sich mehrere abgestufte Ziele zu setzen.

### Zielsetzung

Neben dem eigentlichen Normalziel setzt man sich auch ein Optimalziel, das man erreichen kann, wenn alles perfekt läuft. Und um auch etwas Spielraum nach unten zu haben, setzt man sich ein Minimalziel, gewissermaßen einen Rettungsanker, also ein Ziel, mit dem man gerade noch zufrieden sein kann.

Sinnvoll ist es, wenn man diese drei Stufen von Zielen unterschiedlich setzt. Wenn ich mir eine bestimmte Platzierung als Ziel setze, so hängt dieses Ziel sowohl von mir selber als auch von anderen ab. Ich kann eine ausgezeichnete Leistung erbringen, wenn andere aber noch besser sind werde ich mein Ziel verfehlen. Wenn ich als Ziel eine bestimmte Leistung wähle, also z.B. eine Zeit beim Laufen, so hängt dieses Ziel nur von mir selbst ab. Eine Variation davon ist, eine bestimmte Vorgangsweise als Ziel zu setzen. Wenn ich im Training eine neue Technik oder einen neuen Spielzug gelernt habe, so möchte ich das Gelernte auch unter Stress umsetzen können und nicht in alte Muster verfallen.

### Persönlichkeitstypen

Manche Menschen sind sehr rational, strukturiert und eingleisig. Sie sind kopfgesteuert. Sie konzentrieren die gesamte Energie auf ein Ziel (konvergent), das sie bis ins Detail ausfeilen und Punkt für Punkt abarbeiten (monochron). Andere Menschen sind sehr emotional, kreativ, chaotisch, also bauchgesteuert. Sie verwenden ihre Energie für die Produktion von Ideen, wobei sie die Details anderen überlassen (divergent). Diese Projekte bearbeiten sie gleich-zeitig (polychron). Sie finden es meist viel spannender, viele verschiedene Dinge auszuprobieren, anstatt sich auf ein Ziel zu konzentrieren. Lange dachten die Hirnforscher, diese Ausprägungen hingen davon ab, welche Gehirnhälfte vorwiegend zum Einsatz kommt. Mittlerweile hat man erkannt, dass dem nicht so ist.

Das bedeutet also, dass rationale Typen sehr gut darin sind, Ziele anzupeilen und auf sie hinzuarbeiten. Allerdings müssen wir unsere kreative Seite aktivieren, um überhaupt erst unsere Ziele zu erkennen.

### Frage des Typs

Hier sind eben die emotionalen und chaotischen Typen im Vorteil. Wenn Sie aber ein ganz bestimmtes Ziel anstreben, dann müssen Sie wohl oder übel Ihre rationalen Seiten mehr aktivieren. Es hilft dabei, die Ziele möglichst plastisch in Bilder zu visualisieren, und sich dabei auch die Gefühle vorzustellen, die man beim Erreichen haben wird. Aber auch wenn sie das perfekt machen, werden sie trotzdem in der Zeit knapp vor dem Erreichen des Ziels zu rotieren beginnen und Nächte durcharbeiten, um es dann im letzten Moment zu schaffen. Eine Arbeitsweise, die rationale Typen in den Wahnsinn treibt.

Diese Eigenschaften trägt natürlich jeder Mensch in sich, aber eben in den verschiedensten Ausprägungen. Wenn Sie ein Team leiten, so ist es wichtig, zu erkennen, mit welchen Typen Sie zusammenarbeiten und wo die Stärken Ihrer Mitarbeiter liegen. Entsprechend dieser Stärken verteilen Sie die Aufgaben. Vereinfacht kann man das so zusammenfassen: Aus dem Bauch heraus bekommen wir Ideen, mit dem Kopf setzen wir sie um.

[www.erfolgslauf.at](http://www.erfolgslauf.at)

Bookmarken bei ...

