



## Wie formuliere ich ein Ziel?

---



Viele Menschen wissen genau, was sie nicht wollen und wofür sie kein Talent haben. Sie haben sich aber oft nicht überlegt, was sie eigentlich wollen. Es ist nicht ausreichend zu wissen, was man nicht will. Wichtiger ist es zu wissen, was man will.

Eine kleine Übung: Stellen sie sich einen grünen Elefanten vor. Die gibt es nicht, sie sind nämlich grau, aber stellen Sie sich so einen Dickhäuter in grün vor. Und jetzt kommt die Aufgabe: Denken Sie für fünf Minuten nicht mehr an diesen grünen Elefanten. Schaffen Sie es? Wenn ja, dann sind Sie der Erste dem es gelingt. Es gelingt deshalb nicht, weil unser Bewusstsein mit Bildern arbeitet. Und dieses Bild bleibt auch bestehen, wenn wir es nicht sehen wollen.

### Zieldefinition

Es reicht nicht sich vorzunehmen, so gut wie möglich zu sein, so viel wie möglich abzunehmen oder so bald wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören. Was ist möglich? Das ist in keiner Weise bestimmbar. Daher muss man sich genaue Werte, genaue Termine vornehmen. Wichtig ist, das Erreichte messbar zu machen. Nur dann können Sie erkennen, ob das Ziel erreicht wurde. Diese Messbarkeit können Zeiten bei einem Marathon sein, sie kann aber auch darin bestehen, dass ich einen Arbeitsplatz oder eine Beförderung bekomme.

### Formulierung von Zielen

Formulieren Sie diese Ziele, schreiben Sie sie auf und hängen Sie das Blatt Papier über den Schreibtisch. Erzählen Sie es Freunden und machen Sie es

verbindlich für Sie.

Vor dieser Festlegung haben viele Menschen eine Scheu. Sie fürchten sich vor der Enttäuschung das Ziel nicht zu erreichen. Ziele nicht zu erreichen ist aber nichts Ungewöhnliches und passiert immer wieder. Wenn man alle Ziele erreicht, waren sie ohnehin zu niedrig gesteckt. Und es ist auch legitim, Ziele den veränderten Umständen, neuen Interessen oder der neuen Einschätzung der Lage anzupassen.

*„Wenn mein Ziel vor dem Unfall, durch den ich Rollstuhlfahrer wurde, gewesen wäre, Balletttänzer zu werden, dann hätte ich dieses Ziel wohl oder übel anpassen müssen. Das Ziel muss realistisch bleiben.“*

### **Teamwork**

Sowohl im Sport als auch im Berufsleben werden uns Ziele manchmal vorgegeben, die wir dann zu erreichen haben. Über Teamführung sind schon viele Bücher geschrieben worden. Ich möchte hier nur wenige Worte dazu verlieren.

Wenn Ziele für ein Team vorgegeben werden, so muss jedes Mitglied des Teams seine Aufgabe kennen und die Disziplin haben, diese auch auszuführen. Persönliche Ziele und das Ziel des Teams lassen sich manchmal nur schwer vereinbaren. Hier ist es die Aufgabe des Teamleiters, für Klarheit zu sorgen und die notwendigen Rahmenbedingungen zu schaffen. Von diesen Rahmenbedingungen wird abhängen, wie weit Teammitglieder ihre persönlichen Ziele hinten anstellen, um das Teamziel zu erreichen.

### **Alternativen**

Alternativen sind Gottvertrauen und Spiritualität. Man legt sein Geschick einer höheren Macht in die Hände und vertraut darauf, dass das geschehen wird, was gut ist. Will man seinen eigenen Willen durchsetzen, so muss man sich Ziele setzen.

Jeder Mensch hat die Wahl, ob er sich Ziele setzt oder auf das reagiert, was auf ihn zukommt. Allerdings muss man dann auch bereit sein für die Angebote des Lebens, und man hat die Wahl, sie anzunehmen oder sie nicht zu nutzen. Wahrscheinlich werden sich bei den meisten von uns Phasen der Zielorientierung und Phasen des Reagierens auf die Umstände abwechseln. Beides ist legitim und bringt viele neue Erfahrungen. Manchmal treibt man aber ziellos dahin und ist dabei unzufrieden. Dann ist es an der Zeit, sich ein paar Gedanken über seine Ziele zu machen.

Ob man sich Ziele setzt oder sich einfach nur treiben lässt, hängt letzten Endes davon ab, ob man mit der jeweiligen Form glücklich ist. Man muss nicht krampfhaft nach Zielen streben, nur weil es angeblich alle tun, wenn man ohne diese Ziele auch glücklich ist. Ist man es aber nicht mehr, dann sollte man Änderungen durchführen.

### **Erfolg und Misserfolg**

Ziele kann man erreichen oder auch nicht. Man hat also Erfolg oder Misserfolg, wobei das Erreichen des Zieles in der Regel positiv gesehen wird, das Scheitern negativ. Und doch hat beides eine Krise zur Folge. Wenn man lange Zeit auf ein Ziel hingearbeitet hat und es schließlich erreicht, so verliert man

damit die Aufgabe, den Sinn, den man dem Leben für eine gewisse Zeit gegeben hat. Man muss neue Ziele finden. Hat man das Ziel nicht erreicht, so muss man von diesem Ziel Abschied nehmen und ebenfalls ein neues suchen. Man könnte dies auch neutraler formulieren. Anstatt das Ziel verfehlt zu haben, hat man dann eine Überraschung erlebt, etwas Neues kennen gelernt und einen Anstoß für die weitere Entwicklung bekommen. In jedem Fall sollte man das Geschehene analysieren, Schlussfolgerungen daraus ziehen und dann das Ereignis mit den negativen Gefühlen entsorgen. Nur das, was man daraus gelernt hat, ist wichtig.

### Zusammenfassung

Jeder Mensch hat die Wahl, ob er sein Leben in die Hand nehmen und damit Ziele verfolgen will oder ob er darauf vertraut, dass es „das Leben schon gut meinen wird“. Wenn man sich Ziele setzt und auf diese Weise sich selbst eine Aufgabe und dem Leben einen Sinn gibt, dann muss man sich festlegen, auch auf die Gefahr hin, dass man an dem Ziel scheitert. Dieses Scheitern ist aber genauso wenig ungewöhnlich wie das Verändern oder Anpassen von Zielen an eine veränderte Situation. Die Chance, ein Ziel zu erreichen ist größer, wenn man nicht nur ein langfristiges Ziel in weiter Ferne setzt, sondern auf dem Weg dahin kurz- und mittelfristige Ziele anpeilt.

*Ziele helfen uns, unsere Träume zu verwirklichen*

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

Bookmarken bei ...

