

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 und 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.

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 hochkrempt 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
- Positives 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 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.

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 man merkt, dass eine Tätigkeit nie Freude macht, dann ist es höchste Zeit, sich zu überlegen,

Dr. Christoph Ettlstorfer

Paralympics Sieger, Teilnehmer an sieben Paralympics (1984-2008), Sportler des Jahres; Studium Wirtschaftsingenieurwesen Technische Chemie; Absolvent der Sportakademie Linz, Fortbildungen im In- und Ausland; Trainer von österreichischen und internationalen Athleten; Referent zu Sportthemen (u.a. Akademie für Physiotherapie, Universitätslehrgang Sportphysiotherapie); Referent für die Wirtschaft zum Themenbereich Motivation, Erfolg, Umgang mit Krisen und Rückschlägen;

www.erfolgslauf.at

ob die Ziele, die man sich gesteckt hat, auch wirklich die passenden sind.

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

- Konsequenz und Disziplin

Es gibt keine Tätigkeit, die immer Freude macht. Jedes noch so lustvolle Tun wird irgendwann Routine oder fällt manchmal schwer, und dann kommen Konsequenz und Disziplin zum Tragen. Konsequenz im Sinne von Zielstrebigkeit bedeutet, dass ich Handlungen setze, die mich meinem Ziel näher bringen, und Handlungen unterlasse, die mich davon entfernen oder auch nur bremsen. Damit werde ich oft im Gegensatz zu dem stehen, was alle anderen machen oder auch nur die Gruppe um mich herum, Wenn man aber Außergewöhnliches erreichen will, dann muss man außergewöhnliche Maßnahmen setzen.

Disziplin im Sinne von Selbstdisziplin bedeutet, dass etwas nicht nur dann mache, wenn ich gerade in Stimmung dazu bin, sondern unabhängig vom aktuellen Befinden agiere. Ich muss mich nicht jedes Mal fragen, ob ich für eine Tätigkeit gerade Lust habe, sondern ich entkopple sie von aktuellen Stimmungen. Bei Körperhygiene (Zähneputzen, Duschen) überlegt man auch nicht jedes Mal, ob das jetzt gerade Spaß macht oder man dafür motiviert ist, man tut es einfach.

Mein Training ist ganzjährig, im Winter oder bei schlechtem Wetter findet das Ausdauertraining auf einer Rolle im Keller statt, wo ich dann zwei bis drei Stunden kurble. Zum Teil stehe ich schon um fünf in der Früh auf, um das erste Training des jeweiligen Tages zu absolvieren. Das macht oft recht wenig Freude. Aber ich weiß, dass es notwendig ist, um langfristige Ziele zu verfolgen.

- Konzentration und Entspannung

Konzentration bedeutet, dass man seine Energie auf einen Punkt bzw. eine Tätigkeit ausrichtet und sie nicht auf Nebensächliches vergeudet. Man lebt dabei im Hier und Jetzt, man agiert und tut genau das, was jetzt notwendig ist. Das ist auch das Einzige, was man beeinflussen kann. Die Vergangenheit ist nicht mehr zu ändern, die Zukunft ergibt sich aus der Gegenwart. Dieses Aufgehen im Tun wird auch als Flow bezeichnet. Diesen Zustand erreicht man bei Tätigkeiten, die einen voll und ganz in Anspruch nehmen, die eine Herausforderung sind, weil sie alle Fähigkeiten beanspruchen. Dies wird oft als Handeln in einem Tunnel erlebt, wo alles, was nichts mit der Handlung zu tun hat, ausgeblendet wird.

Bei den Paralympics in Sydney waren zum Teil 70.000 Zuschauer im Stadion, die für entsprechend Stimmung gesorgt haben. Von dieser Kulisse habe ich immer nur vor dem Start und nach dem Zieleinlauf etwas gemerkt. Während des Rennens war ich voll und ganz auf das eigentliche Geschehen, das Rennen, konzentriert.

In dieser Phase sind auch die Ziele nebensächlich, sondern es zählt nur das Hier und Jetzt, weil das das Einzige ist, was man beeinflussen kann. Die Ziele waren für die Vorbereitung wichtig, aber nicht mehr für die Leistungserbringung bzw. Umsetzung der Ziele.

Entspannung ist die Ergänzung zur Konzentration. Man kann nicht immer konzentriert sein, sondern

muss auch wieder nachlassen. Sinnvoll ist es, wenn man die Entspannungsphasen setzt, bevor man von der konzentrierten Arbeit so erschöpft ist, dass man gar nicht mehr anders kann als aufzuhören (Stichwort Burnout). Wenn es soweit ist, wird man umso länger brauchen, um die Energiespeicher wieder aufzuladen. Deshalb ist es wichtig, dass man diese Entspannungsphasen wie Termine setzt, die man genauso wie man die Arbeitsphasen einhält. Und für Menschen, die gerne und viel arbeiten, braucht es meist viel mehr Disziplin für die Pausen als für die Arbeitsphasen. Pause machen bedeutet dabei nicht, dass man gar nichts tut. Man kann auch etwas ganz anderes machen. Wenn man allerdings den Leistungsdruck des Berufs auch in die Freizeit überträgt, dann wird man sich nicht erholen.

In jedem sportlichen Trainingsprogramm sind Regenerationszeiten vorgesehen. In jeder Woche gibt es einen Regenerationstag, übers Jahr verteilt sind immer Zeiten geplant, in denen man sich von der Belastung erholt.

Bei Teams ist der Teamleiter mitverantwortlich für die Gestaltung des Wechsels zwischen Arbeit und Pause. Wenn man seine Mitarbeiter ständig belastet und fordert, so werden sie ausbrennen.

- Geduld

Geduld braucht man, weil man zum Erreichen eines Zieles oft viele Handlungen hintereinander setzen muss, die alle Zeit benötigen und daher nicht sofort passieren können. Oft braucht man auch noch den Input anderer, auf den man dann warten muss, weil eben auch der Andere Zeit für die Tätigkeit benötigt. Und da ist Geduld ein wichtiger Faktor.

Ein ganz einfaches Beispiel ist Kuchen backen. Man kauft die Zutaten, trägt sie nach Hause, mischt den Teig, gießt ihn in die Form und schiebt ihn in den Ofen. Man hat also die Arbeit gemacht und von da an kann man nur noch warten, man muss Geduld haben. Man kann jetzt nichts mehr beschleunigen, man kann es nur noch sabotieren, indem man immer wieder die Ofentüre aufmacht und nachsieht.

Man hat also die Arbeit gemacht und muss die Geduld aufbringen, um zu warten. Beachten Sie die Reihenfolge, es geht nicht darum, geduldig darauf zu warten, dass jemand die Arbeit erledigt!

Über die Geduld schrieb der deutsche Psychologe Erich Fromm folgendes: Der moderne Mensch meint, er würde etwas verlieren - nämlich Zeit -, wenn er nicht alles schnell erledigt; und dann weiß er nicht, was er mit der gewonnenen Zeit anfangen soll - und er schlägt sie tot.

- Positives Denken

Damit meine ich nicht diese amerikanische Form, die in vielen Lebenshilfebüchern propagiert wird, wo man nur fest genug daran glauben muss, weil dann alles möglich ist. Ich meine viel mehr die Einstellung, dass man die Verantwortung für das eigene Leben übernimmt und sich im Klaren ist, dass man es selber in der Hand hat, ob man sich gut fühlt oder schlecht. Die Umgebung (Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Firmenleitung) kann dies erleichtern oder erschweren, aber die Verantwortung für das eigene Befinden hat man immer selber.

Wenn mich nach dem Unfall, durch den ich Rollstuhlfahrer wurde, alle alleine gelassen hätten, wäre es mir viel schwerer gefallen, mich an die neue Situation zu gewöhnen. Weil ich aber viel Unterstützung von Seiten meiner Familie, meiner Freunde und Schulkollegen hatte, ist es mir leichter gefallen. Dass ich diese neue Situation für mich akzeptiere, konnte mir aber keiner abnehmen

Die meisten Menschen wissen genau, was sie alles nicht können. Das ist auch kein Wunder, denn wir stoßen immer wieder an diese eigenen Grenzen. Allerdings wissen viele Menschen nicht über ihrer Stärken Bescheid. Zielführender ist es, wenn man die eigenen Schwächen und Einschränkungen akzeptiert und als gegeben hinnimmt, sich aber auf die Stärken und Fähigkeiten konzentriert und mit diesen arbeitet. Das muss keine lange Liste sein, es reichen einige wenige Stärken, solange man die einsetzt. Die Liste mit den Schwächen hilft uns zu erkennen, was wir besser anderen überlassen oder an Menschen delegieren, die genau dort ihre Talente haben.

Wenn ich als Rollstuhlfahrer mir immer vor Augen halte, dass ich nicht mehr laufen, tanzen, springen usw. kann, dann mache ich mir das Leben selber schwer. Wenn ich aber das mache, was ich gut kann (und wie ein Blick in mein Lebenslauf zeigt, ist mir da schon einiges eingefallen), dann kann ich ein sehr gutes Leben führen.

Um es noch einmal zu betonen: Es ist wichtig, dass

man seine Schwächen akzeptiert und nicht ignoriert oder verleugnet. Man muss sich aber bewusst machen, dass jeder Mensch seine Einschränkungen hat, man also nicht der Einzige ist, der nicht alles machen kann.

Ich kann auch nicht ignorieren, dass ich mit dem Rollstuhl unterwegs bin. Deswegen habe ich eine Reihe von Einschränkungen, die ich weder ignorieren noch wegdenken kann. Aber ich muss sie nicht wie einen Schild vor mir hertragen, sondern akzeptiere sie und arbeite mit meinen Stärken.

Man könnte mit viel Aufwand und Einsatz manche Schwächen beseitigen, um damit von weit unter Durchschnitt auf knapp unter Durchschnitt zu kommen. Wenn man die gleiche Energie dort einsetzt, wo man Stärken hat, dann wird man damit sehr viel bewegen können. Es reicht, wenn man die Schwächen soweit stärkt, dass man damit nicht den Einsatz der Fähigkeiten behindert.

Aus diesen Ausführungen geht hervor, dass man den Ausdruck positives Denken besser ersetzen sollte durch konstruktives Denken. Es geht darum, aktiv zu werden und den Gang der eigenen Gedanken zu steuern und in konstruktive Bahnen zu lenken.

Schlussgedanken

Wie schon in der Einleitung angekündigt, gibt es keine Abkürzung und keinen leichten Weg, wenn man große Ziele erreichen möchte. Das wäre ja auch widersinnig, wenn es einfach und gleichzeitig etwas Besonderes wäre. Konrad Lorenz vor dreißig Jahren und schon davor Viktor Frankl waren übereinstimmend der Ansicht, dass Menschen Spannung im Leben brauchen, um nicht krank zu werden. Wenn sie diese Spannung nicht mehr vorfinden, dann suchen sie selber diese Herausforderungen, an denen sie wachsen können. Diese Spannung findet man im Sport unter sehr kontrollierten Bedingungen, beim Bungee Jumping, beim Bergsteigen oder dem Durchwandern einer Wüste. Man kann sie aber auch im Alltag finden, wenn man beruflich Karriere machen will oder sich in gemeinnützigen Organisationen betätigt, um etwas zu bewegen. Gemeinsam ist allen diesen Betätigungen, dass sie nicht bequem sind, sondern Einsatz und Durchhaltevermögen erfordern, dass sie aber genau dadurch für ein erfüllteres und zufriedeneres Leben sorgen.