

Ziele setzen

Alles ist möglich, wenn man nur will!

Diesen und ähnliche Sprüche kann man immer wieder hören und lesen. Wenn man einmal hinterfragt, was sie aussagen, dann ist man eigentlich immer selber schuld, weil man sich nicht genug anstrengt.

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, hätten Sie das sicher ohnehin schon gemacht. 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 kennt 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 übernommen hat und aus den Träumen Ziele formuliert hat, auf die man hingearbeitet hat.

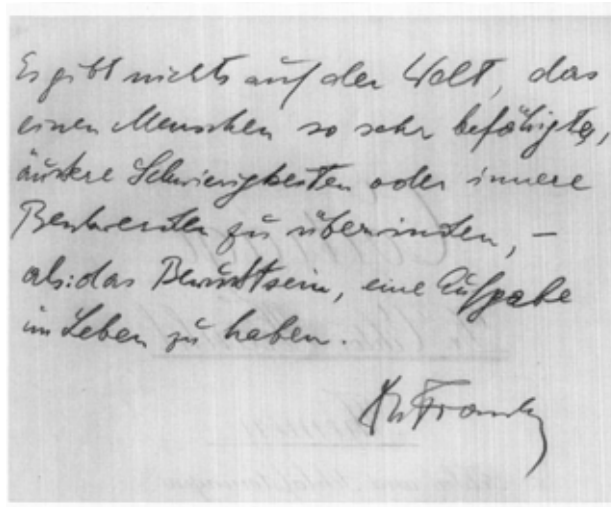
Einen ganz wichtigen Grund dafür, sich Ziele zu setzen, liefert der Wiener Psychotherapeut Viktor Frankl (1905-1997). Er hat im zweiten Weltkrieg die Internierung im KZ überlebt und sich danach viele Gedanken über den Sinn des Lebens gemacht. Um im Leben Sinn zu finden, brauchen wir seiner Ansicht nach eine Aufgabe. Diese Aufgabe im Le-

Dr. Christoph Etlstorfer

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

ben 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 befähigte, 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 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.

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.

Woher kenne ich meine Ziele?

Wie entdecke ich aber, was ich will, wo ich hin will und wo meine Ziele sind?

Jeder von uns hat Visionen, Träume. Das kann eine Villa im Grünen sein, ein Ferrari, eine eigene Firma, ein höheres Gehalt oder vieles andere mehr.

Arnold Schwarzenegger erzählt von sich, dass er im Alter von 14 Jahren in einem Grazer Kino saß 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. Und seine Filme können wir jede Woche im Fernsehen anschauen, sie kommen immer wieder.

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 Idealvor-

stellung. 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 weit in der Zukunft liegen können. Damit wir den Fortschritt auf dem Weg dorthin überprüfen können, setzen wir uns mittel- und kurzfristige Ziele. Diese Zwischenziele sind sehr wichtig. Dadurch gliedern wir unsere Reise zum langfristigen Ziel in kleine, überschaubare Etappen, die wir gut bewältigen können. Das Erreichen dieser Etappenziele verhilft wieder zu Motivation auf dem langen Weg zum langfristigen Ziel. Ohne diese Ziele bleiben unsere Träume nur Luftschlösser.

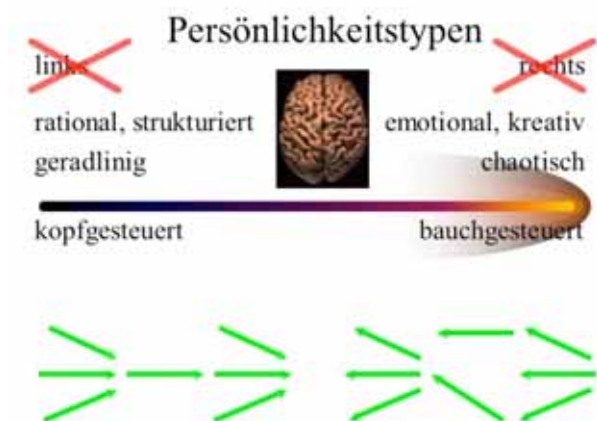


Allerdings hängt das Erreichen von Zielen immer auch von großen und kleinen Zufällen ab, auf die wir keinen Einfluss haben. Und diese Unwägbarkeiten, diese Zufälle, sollen keinen zu großen Einfluss darauf bekommen, ob wir ein Erfolgserlebnis erleben oder mit einer Niederlage umgehen. Hier ist eine gute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

Neben dem eigentlichen Normalziel setzt man sich 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 noch besser sind, werde ich mein Ziel verfehlen. Wenn ich als Ziel eine bestimmte Leistung wähle, also zb. eine Zeit beim Laufen, so hängt dieses Ziel nur von mir selber 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 und nicht in alte Muster verfallen.



Persönlichkeitstypen

Manche Menschen sind sehr rational, strukturiert, eingleisig. Sie sind kopfgesteuert. Sie konzentrieren alle Energie auf ein Ziel (konvergent), das sie bis ins Detail ausfeilen, und arbeiten einen Punkt nach dem anderen ab (monochron). Andere Menschen sind sehr emotional, kreativ, chaotisch, also bauchgesteuert. Sie verwenden ihre Energie darauf, Ideen zu produzieren, wobei sie die Details anderen überlassen (divergent). Diese Projekte bearbeiten sie gleichzeitig (polychron). Sie finden es meist viel spannender, viele verschiedene Dinge auszuprobieren, als sich in eines zu verbeißen, um es dort zur Meisterschaft zu bringen.

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 unserer Ziele zu erkennen. Und da sind eben die emotionalen, 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 vor-

zustellen, die man beim Erreichen haben wird. Aber auch wenn sie das perfekt machen, werden sie trotzdem in der Zeit knapp vor dem Erreichen des Ziel 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 verschiedenen 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.

Wie formuliere ich ein Ziel?

Das ist einfach gesagt, aber schwer in der Umsetzung. Ziele werden folgendermaßen formuliert:

- positiv
- eindeutig
- überprüfbar

Positiv:

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 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.

Wenn man beim Laufen leicht Krämpfe bekommt, kann man die nicht dadurch vermeiden, dass man sich vorsagt: Ich will nicht verkrampfen. Unser Bewusstsein denkt in Bildern, da gibt es keine Verneinung, es wird das Verkrampfen übrig bleiben. Richtig heißt es: ich bin locker.

Jeder von uns kennt Menschen, die schon einmal abnehmen wollten und eine Diät eingehalten haben, es zumindest versucht haben. Was passiert, wenn man sich immer vor Augen hält, dass man keine Süßigkeiten essen darf?

Man wird überall Torten sehen, die einen anlachen. Unser Unterbewusstsein hat nur die Bilder der Torte gespeichert, aber nicht das Verbot. Was wird besser funktionieren? Ich hole Bilder von dem, was ich essen darf, in meinen Kopf, das sind Obst und Gemüse.

Eindeutig:

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 „so gut wie möglich“? Das ist in keiner Weise bestimmbar. Daher muss man sich genaue Werte, genaue Termine vornehmen.

Überprüfbar:

Auch das ist wichtig, ich muss das Erreichte messbar machen. Nur dann kann ich erkennen, ob ich das Ziel erreicht habe. Diese Messbarkeit können Zeiten bei einem Marathon sein, sie kann aber auch darin bestehen, dass ich einen Arbeitsplatz oder eine Beförderung bekomme, ein Haus baue oder vieles mehr.

Formulieren Sie diese Ziele, schreiben Sie sie auf, hängen Sie das Blatt Papier über den Schreibtisch, erzählen Sie es Freunden, machen Sie es verbindlich für Sie.

Vor dieser Festlegung haben viele Menschen eine Scheu. Sie fürchten sich vor der Enttäuschung, wenn sie das Ziel nicht erreichen. Ziele nicht zu erreichen ist aber nichts Ungewöhnliches und passiert immer wieder. Wenn man alle Ziele erreicht, waren sie ohnehin zu nieder gesteckt. Und es ist auch legitim, Ziel 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.

Wie setze ich Ziele für ein Team?

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 hintanstellen, um das Teamziel zu erreichen.

Welche Alternativen habe ich zum Setzen von Zielen?

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 Ziele zu machen.

Darüber entscheidend, ob man sich Ziele setzt oder sich einfach nur treiben lässt, ist letzten Endes nur, dass 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. Wenn man es aber nicht mehr ist, dann sollte man eine Änderung herbeiführen.

Wie sehe ich 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 Zeitdauer 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 seinem Leben 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**