

MOYO-UP YOUR LIFE.

Ziele setzen und erreichen



SO FORMULIEREN SIE ZIELE,
DIE SIE AUCH WIRKLICH
ERREICHEN!

DIE WOHLGEFORMTE ZIELFORMULIERUNG

Sie berücksichtigt folgende Zielkriterien:

- Positive Formulierung
- Attraktivität
- Realisierbarkeit
- Zeitliche Gliederung
- Messbarkeit
- Verträglichkeit
- Die Welt im Ziel

Das bedeutet: Positive Formulierung, keine Negationen.

Das Ziel enthält weder negative Aussagen noch einschränkende Vergleiche.

Die Zielformulierung ist auf einen Zustand gerichtet, der erreicht werden soll. Es werden keine „*nicht mehr*“-Formulierungen gewählt. Also NICHT „*ich will mich nicht mehr so oft aufregen*“. Auch werden keine Absichtserklärungen formuliert „*ich will (...)*“ oder Vergleiche angestellt „*ich will mich nicht so verhalten wie Dieter*“.



Vielmehr achten wir darauf, dass die Formulierung positiv einen wünschenswerten Zustand beschreibt, wie z.B. *„ich reagiere künftig in Stress-situationen ganz gelassen“*

ATTRAKTIVITÄT:

Das Ziel ist motivierend.

Mit der Zielformulierung wird deutlich, dass das Ziel anziehend ist. Ziele, die wir nicht realisieren wollen haben häufig eine Einschränkung. „Ich sollte (...) / ich muss (...)“. Dies wirkt auf uns selbst häufig, als wolle jemand anders, dass wir das Ziel erreichen. Hierzu gibt es in der Regel eine Vielzahl von „abers“ – *„ich sollte mein Zimmer aufräumen (will ich aber nicht)“*, *„ich muss mehr Wasser trinken (Kaffee schmeckt mir aber besser)“*.

Diese automatisch nachfolgenden Gedanken werden auch tail-ender (deutsch sinngemäß: Rattenschwänze) genannt. Sie hängen an einem eigentlich sinnvollen Gedanken dran, schränken diesen aber ein oder heben ihn sogar wieder auf. *„ich sollte netter zu meinem Partner sein - aber er ist ja auch nicht nett zu mir, also lass ich's!“*.

Oder: „*Ich könnte mal wieder abnehmen – aber lieber doch nicht, wen interessiert es schon, wie ich aussehe?*“

Das Ziel (bzw. die Zielerreichung) muss uns motivieren, z.B: „*dieses Jahr mache ich Urlaub auf einer Trauminsel*“

REALISIERBARKEIT:

Ziel ist mit unseren Mitteln erreichbar.

Wünsche lassen sich meist gut von Zielen abgrenzen, anhand des Konjunktiv. Wünsche werden oft mit „könnte - eigentlich - wäre es nicht schön (..)“ eingeleitet. Ziele fokussieren auf den gewünschten Zustand. Niemand würde einfach in den Wald schießen und dabei denken „*eigentlich wäre es ganz schön, wenn ein Hase getroffen werden könnte*“.

Die Formulierung muss also berücksichtigen, dass der gewünschte Zustand auch tatsächlich eintreten kann. Außerdem muss das Ziel selbst realisierbar sein. Auch muss eine gewisse Aussicht bestehen, das Ziel tatsächlich erreichen zu können. Ein Mittvierziger hat kaum bis keine Ausichten, Papst oder Mr. Olympia zu werden. Es kommt also darauf an, das Ziel auf eine realistische Größe auszurichten und so zu formulieren, dass die Formulierung keinen Zweifel an der Machbarkeit weckt.

„Ich trinke ab sofort täglich 1,5 Liter stilles Mineralwasser“ – ist für manch einen unvorstellbar, jedoch durchaus realistisch.

ZEITLICHE GLIEDERUNG:

Es gibt Start, Dauer und Ende.

Aufgaben / Vorhaben benötigen eine gewisse Zeit bis zu ihrer Realisierung. Wenn ich weiß, wie lange ich für mein Vorhaben brauche, dann weiß ich, wann ich fertig bin, wenn ich sofort anfangen.

Wenn ich weiß, wann ich fertig sein muss, weiß ich, wann ich spätestens anfangen muss. Wenn ich weiß, wann ich fertig sein muss und wann ich anfangen kann, weiß ich, wieviel Zeit mir zur Verfügung steht.

MESSBARKEIT:

Die Zielerreichung kann zweifellos festgestellt werden.

Wenn mein Ziel lautet, dieses Jahr meinen Urlaub auf einer Trauminsel zu verbringen und ich an Silvester 5, 4, 3, 2, 1 zähle, ohne auf einer Trauminsel gewesen zu sein, habe ich mein Ziel nicht erreicht. Ansonsten vergesse ich womöglich, den Countdown mitzuzählen und erinnere mich stattdessen an den feinen Sand, der so schön auf der Haut kitzelte.

VERTRÄGLICHKEIT:

Es gibt niemanden, der etwas dagegen hat.

Weder Sie selbst noch jemand anders. Wenn Sie Einsamkeit nicht gut ertragen, Sand zwischen den Zehen hassen und zu Sonnenbrand neigen, dann ist eine Trauminsel kein Ziel, das für Sie selbst verträglich ist. Oder wenn Ihr Partner die ganze Zeit am Strand liegt und jammert, wie schön es jetzt in den Bergen sein könnte, statt langweilig und faul im Sand herumzuliegen. Auch dann ist das Ziel für Ihre Welt nicht verträglich. Genau so ist es, wenn Sie andere wichtige Interessen oder Ihnen nahestehende Menschen vernachlässigen müssen, um sich Ihrem neuen Ziel zu widmen.

DIE WELT IM ZIEL:

Die klare Vorstellung vom Zustand bei der Zielerreichung.

Das ist eigentlich der angenehmste Teil der Arbeit mit Zielen. In diesem Schritt dürfen wir uns in unserem Kopfkino ausmalen und in der Vorstellung schwelgen, wie es sein wird, wenn wir unser Ziel erreicht haben (z.B., wie wir im Sand liegen, diesen durch unsere Finger rieseln lassen, während der Wind über unseren Bauch kitzelt, die Sonne uns wärmt, die Wellen an den Strand rauschen, den Geschmack des Salzes auf den



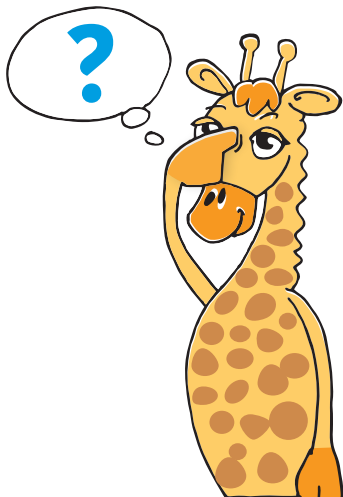
Lippen und den Geruch von Sonnencreme in der Nase und das Geräusch der Kokospalmen, die sich in der sanften Brise über uns wiegen). Strandliebhaber oder nicht, Sie haben hier etwas Wichtiges gelernt, ohne es zu wissen:

Wenn wir phantasieren, dann bitte richtig! Und das macht man „sinnesspezifisch“. Und da wir fünf Sinne haben, suchen wir Erinnerungen, kreieren wir Vorstellungen, die auch alle Sinne berücksichtigen.

Also, fragen Sie sich zunächst:

Was gibt es dann und dort
(bei Zielerreichung)

- zu sehen ?
- zu hören ?
- zu fühlen ?
- zu riechen ?
- zu schmecken ?



Ein wesentlicher Unterschied zwischen der Visualisierungsphase bei wohlgeformten Zielen und dem (so genannten) positiven Denken ist, dass wir NICHT NUR visualisieren, sondern auch etwas tun.

Positives Denken alleine funktioniert meistens nicht, wie der folgende Witz schön illustriert:

Eine arme Witwe mit zwei kleinen Kindern ist sehr in Not, sie kann sich und die Kleinen kaum über die Runden bringen. Jeden Abend betet Sie voller Inbrunst und malt sich aus, wie schön das Leben sein könnte, wenn Sie doch nur endlich in der Lotterie gewinnen würde. Sie fleht den lieben Gott an, ihr doch endlich zu helfen und sie und ihre Kinder durch den Lottogewinn aus der Not zu erlösen.

Nach 6 Monaten hält Gott es nicht länger aus und erscheint der Frau im Traum „Elseken, BITTE!!!! Gib mir eine Chance und kauf endlich ein LOS!“

Handeln + Zweifeln = Scheitern

Denken ohne handeln = kein Erfolg

Positiv denken + zielgerichtet handeln = Erfolg

Der Prozess der Zielentwicklung an einem Beispiel:

Es geht in der Regel los mit einer Idee, z.B. „*ich könnte mal wieder abnehmen*“.

Nun muss dieser Wunsch zu einem Ziel ausformuliert werden.

Die Kriterien hierfür lauten:

- positive Formulierung
- Ziel hinter dem Ziel
- Attraktivität des Ziels
- Ziel ist realistisch und aus eigener Kraft erreichbar
- Ziel ist zeitlich gegliedert
- Ziel ist messbar und konkret
- Ziel ist verträglich für die Welt
- Vorstellung, wie sich die Welt (das Leben) bei Zielerreichung anfühlt

Wenn wir nun schrittweise ein Ziel anhand dieser Kriterien entwickeln, sieht das so aus:

POSITIVE FORMULIERUNG

Ich nehme dieses Jahr 10 kg ab

ZIEL HINTER DEM ZIEL:

Das ist gut für meine Gesundheit, und ich muss keine neuen Klamotten kaufen.

ATTRAKTIVITÄT DES ZIELS:

Dann werde ich auch weniger mitleidige, sondern eher interessierte Blicke auf mich ziehen.

ZIEL IST REALISTISCH UND SELBST ERREICHBAR:

Nicht ganz ein kg / Monat durch gesündere Ernährung, dreimal eine halbe Stunde Bewegung pro Woche und vor allem keine Süßigkeiten / Cola – das ist zu schaffen.

ZIEL IST ZEITLICH GEGLIEDERT:

Ich beginne gleich morgen und halte diese drei einfachen Maßnahmen durch bis zum Ende des Jahres.

ZIEL IST MESSBAR UND KONKRET:

Ich merke das an der Waage und vor allem daran, wenn meine Lieblingsklamotten wieder passen.



ZIEL IST VERTRÄGLICH FÜR MEINE WELT:

Ich kann mir nicht vorstellen, wer etwas dagegen hätte, wenn ich gesünder und fitter werde.

Vorstellung, wie sich die Welt (das Leben) bei Zielerreichung anfühlt:

Ich stelle mir das schön vor und kann mir gut ausmalen, wie ich zum Silvesterurlaub wieder Badesachen am Strand tragen kann, ohne diese farblich auf meine Schamesröte abstimmen zu müssen.

Oder als reiner Zielformulierungstext:

Ich nehme dieses Jahr 10 kg ab, denn das ist gut für meine Gesundheit, und ich muss keine neuen Klamotten kaufen. Dann werde ich auch weniger mitleidige, sondern eher interessierte Blicke auf mich ziehen. Nicht ganz ein kg pro Monat durch gesündere Ernährung, dreimal eine halbe Stunde Bewegung pro Woche und vor allem keine Süßigkeiten oder Cola – das ist zu schaffen.

