

## Wie finden Sie Ihre Ziele?

Viele Menschen schätzen die Wichtigkeit von Zielen im Leben nicht hoch genug ein. Wenn Kinder in einer ziellosen Umgebung aufwachsen, etwa weil die Eltern selbst keine Ziele besitzen und dem Kind darin kein Vorbild sein können, werden aus ihnen unter Umständen auch ziellose Erwachsene.

Der Grund für die weit verbreitete Ziellosigkeit ist, dass viele Menschen einfach gar nicht wissen, wie man sich Ziele setzt und wie man diese anschließend verwirklicht. Sie kennen keine Strategie oder Methode und leben zwischen Wunsch und Traum. Prinzipiell ist gegen Träumereien nichts zu sagen aber wenn es um Ihr Leben geht, sollten Sie mehr tun, als nur zu träumen.

Bereits im Jahr 1953 wurde an der amerikanischen Yale- Universität eine interessante Studie durchgeführt. Alle AbgängerInnen der Universität wurden befragt, ob sie konkrete Ziele hätten:

3% hatten schriftliche, konkrete Ziele

13% hatten Ziele, diese jedoch nicht schriftlich verfasst und niedergeschrieben

83% hatten überhaupt keine Ziele

20 Jahre später wurde nachgeforscht, was aus diesen Abgängern geworden ist. Die 3% mit schriftlichen Zielen waren wesentlich erfolgreicher, wohlhabender und glücklicher geworden als alle anderen. Offensichtlich geht es also ohne klare Ziele nicht. Das ist allgemein bekannt aber der Teufel steckt im Detail und eines der Details lautet: Wie finde ich mein Ziel?

## **Eine mögliche Methode:**

Suchen Sie sich einen Raum oder einen Ort in der Natur und stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre wenn Sie sich vorstellen könnten, Sie sind an dem Ende Ihrer Tage hier auf diesem Planeten angekommen und blicken auf Ihr Leben zurück. Sie erzählen einem Ihrer Urenkel Ihre Lebensgeschichte.

- Was soll Ihre Lebensgeschichte beinhalten?
- Was haben sie zum Beispiel getan, um Ihr Leben zu meistern?
- Welche Schwierigkeiten und Hindernisse mussten Sie bewältigen?
- Was würden Sie gerne über Ihr Leben sagen, wenn es einmal vorbei ist?
- Welches Leben haben Sie geführt?
- Welche privaten und beruflichen Ziele haben Sie erreicht?
- Was haben Sie hinterlassen?

Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten die Chance, Ihr Leben noch einmal zu leben – nicht von der Geburt an, aber genau vom heutigen Tag an.

Die Voraussetzung ist lediglich, dass Sie nun einen genauen Plan für Ihr Leben verfolgen. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen in schriftlicher Form:

- Welche Art von Leben will ich wirklich?
- Welches ist mein Hauptziel im Leben?
- Wie kann ich es erreichen?
- Wer oder was könnte mich daran hindern?
- Wie kann ich diese Hinderungsgründe ausschalten?
- Was hält mich davon ab, heute noch damit zu beginnen?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

## **Woran Sie erkennen, ob Sie das richtige Ziel verfolgen:**

Verfassen Sie Ihre Ziele immer schriftlich und überprüfen Sie Schritt für Schritt, ob es den unten stehenden Anforderungen im unten stehenden entspricht.

- Ist das Ziel präzise – positiv und in der Gegenwart formuliert?
- Ist das Ergebnis des Zieles messbar?
- Ist das Ziel erreichbar?
- Ist es ein realistisches Ziel?
- Ist es lohnend?
- Ist der Zeitraum definiert?
- Ist das Ziel herausfordernd?
- Ist das Ziel legal?

### **Bemerkung:**

Wenn ein Ziel nicht erreichbar ist, besteht keine Hoffnung und wenn es nicht herausfordernd ist, wird es Sie nicht motivieren.

### **Übrigens:**

Wer sich kleine Ziele steckt, wird kleine Ergebnisse produzieren,  
Wer sich große Ziele steckt, wird große Ergebnisse produzieren.

Teilen Sie Ihre Ziele in private und berufliche Ziele und planen Sie nicht über 5 Jahre hinaus.

### **Überlegen Sie sich:**

- Wie soll mein Leben am Ende des laufenden Jahres aussehen, was möchte ich bis dahin verändern, erreichen?
- Was möchte ich in zwei Jahren, in drei, in fünf Jahren verändert, erreicht haben?

## Visualisieren Sie Ihr Ziel. Dazu eine Mental-Übung

Mit visualisieren ist im Mentaltraining jener Begriff gemeint in dem Sie sich einen gewünschten Zustand oder ein Ereignis bildhaft vorstellen.

Im Sport gehört das Imaginieren und Visualisieren zur Selbstverständlichkeit. Zum Beispiel, wenn Sie sich ein Schirennen anschauen, sehen Sie Rennläufer, die mit geschlossenen Augen dastehen und an deren Körperhaltung wir erkennen können wie sie den Hang hinunterfahren, wie sie die einzelnen Tore anfahren und schließlich mit Bestzeit das Ziel erreichen. Sie visualisieren den bevorstehenden Lauf, das Ereignis.

### Die Wirkungen sind unbestritten.

Sie können mit der gleichen Technik Ihre Ziele (ob beruflich, privat, sportlich...) leichter und sicherer erreichen.

Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit. Suchen Sie einen Ort auf, bei dem Sie in dieser Zeit ungestört sind.

**Entspannen** Entspannen Sie sich. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Stellen Sie sich vor, wie der ganze Körper sich entspannt. Alle Muskeln, Bänder, Gelenke usw. werden locker und entspannt. Stellen Sie sich vor wie sich Ihre Stirn glättet und wie Sie von der Liege (wenn Sie liegen) getragen werden.

**Zielformulierung** Nun holen Sie sich das schriftlich formulierte Ziel in Erinnerung. Beachten Sie dabei die Kriterien:  
lohnend, messbar, realistisch, schriftlich, Gegenwartsprache, positiv formuliert.

**Visualisieren** Stellen Sie sich vor, wie Sie das Ziel schon erreicht haben. Möglichst mit allen Sinneskanälen:  
**Sie sehen** sich im gewünschten Zustand/der Situation  
**Sie hören** was es in dieser Situation zu hören gibt.  
**Sie fühlen** Sie was es in dieser Situation zu fühlen gibt. Körperlich wie auch emotional.  
Führen Sie den "**inneren Dialog**" was Sie in dieser Situation zu sich selber sagen.  
Zum Beispiel: "Ich hab's geschafft, ich bin glücklich mit dieser Situation".  
Bleiben Sie ganz deutlich in der Vorstellung, es geschafft zu haben und glücklich zu sein.

**Training** Trainieren Sie. Wenn Sie sich die Situation, die Bilder, Töne Gefühle noch nicht so deutlich vergegenwärtigen konnten, ist das

ganz normal. Die Wiederholung macht's aus. Eine sehr gute Wirkung erzielen Sie, wenn Sie dieses Mentaltraining jeweils vor dem Einschlafen machen.