

# Ziele

„Grinse-Katze“, begann sie ein wenig zaghaft...  
„Würdest Du mir sagen, welchen Weg ich von hier aus nehmen soll?“  
„Kommt drauf an, wohin Du gehen möchtest“, antwortete die Katze.  
„Es ist mir gar nicht so wichtig, wohin“, sagte Alice.  
„Dann spielt es auch keine Rolle, welchen Weg Du nimmst“, sagte die Katze.

Quelle: Lewis Carroll; Alice im Wunderland

## Warum sind Ziele für Sie wichtig?

- Ziele ziehen Sie magisch an
- Positive Ziele motivieren Sie
- Ziele arbeiten in Ihrem Unterbewusstsein
- Ziele verändern Ihre Wahrnehmung
- Ziele fördern Ihre Kreativität
- Ziele geben Ihrem Handeln einen Sinn
- Ziele bündeln Ihre Energie und Aufmerksamkeit
- Ziele helfen Ihnen Entscheidungen zu treffen
- 
- 
- 
- 



## Kriterien der Zielformulierung

### Positive Formulierung in der Ich-Form und Gegenwart

- Konkrete und genaue Definition
- Erreichbar aus eigener Kraft
- Rechtzeitige Mess- oder Kontrollmöglichkeit
- Ökologisch gewählt → Risiken/Nebenwirkungen sind kleiner als der Gewinn
- Mein eigener Wunsch, d.h., Motivation wird erzeugt

## Erarbeiten Ihrer Ziele

### Nur aufgeschriebene, wohlformulierte Ziele sind konstruktive Ziele

Wenn Sie Ihre Ziele aufschreiben, werden Ihre Wünsche und Träume sichtbar. Schwarz auf Weiß, oder in welchen Farben auch immer zieren sie jetzt ein Blatt Papier. Bisher schwirren sie "nur" durch Ihren Kopf oder Sie haben sie allenfalls erzählt. Jetzt sind Ihre Wünsche und Träume plötzlich fassbar und damit bearbeitbar. Ein kleiner Pappzettel an der Wand, 20x am Tag gelesen kann eine unglaubliche Wirkung haben. Durch Ihren konkreten Vorsatz schließen Sie quasi einen verpflichtenden Vertrag mit sich selbst. Jetzt müssen Sie ihn nur noch einhalten. J



### Das Prinzip der kleinen Schritte

- Formulieren Sie Ihre Ziele konkret, das setzt einen Prozess in Gang. Um erfolgreich zu sein, brauchen Sie Energie und Motivation: das kostet Kraft.
- Strukturiertes und gut geplantes Vorgehen kann Ihnen Ihre Zielerreichung wesentlich erleichtern.
- Formulieren Sie Teilziele und machen Sie sich einen genauen Plan für Ihr Vorgehen. Überprüfen Sie nach kurzen Zeitabständen Ihre eigenen Vorgaben an den erreichten Ergebnissen. Je konkreter Sie Ihre Vorhaben und Vorsätze definieren, um so besser werden Ihre Pläne gelingen.



## Zwei Eselsbrücken zur Zielerarbeitung

**KIMICH** Ziele – Das Wie zum Ziel:

**K** onkret

**I** ntuitiv

**M** essbar

**I** niativ

**C** reativ

**H** erausfordernd



### ZIEL

**Zweck:**

Was habe ich davon, was bedeutet es für mich?

**Inhalt:**

Was brauche ich dazu?  
Wie und Womit?

**Ergebnis:**

Erfolgskriterien? Was ist wie messbar?

**Länge**

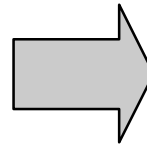
Bis wann will ich mein Ziel erreicht haben

## Lebensvision – Vorgehen ➔ Die biographische Lebenslinie

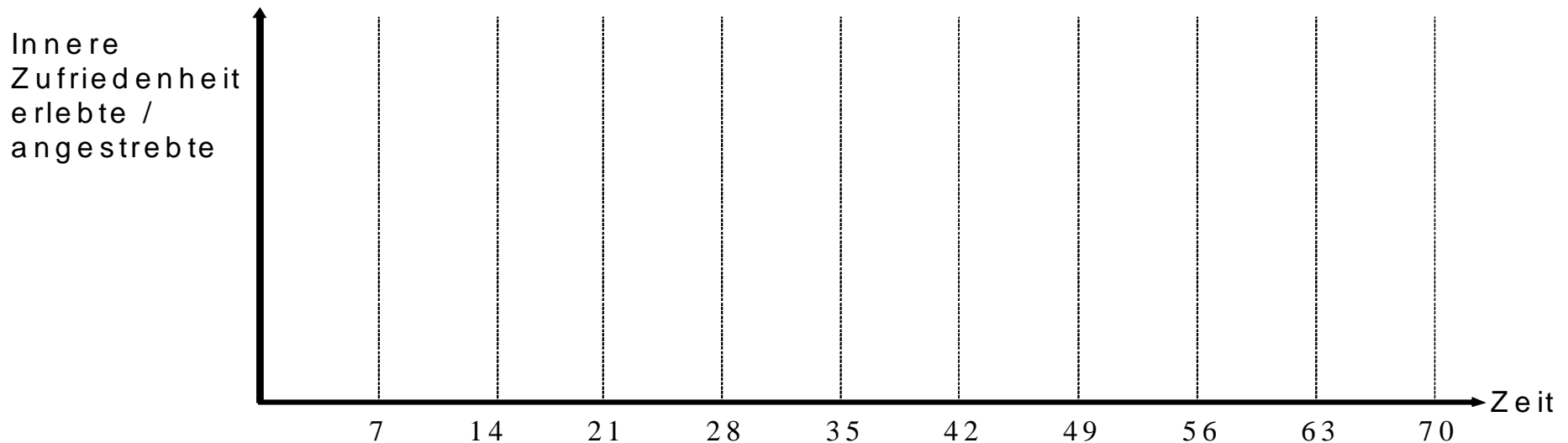
Zeichnen Sie Ihre Linien ein. Nehmen Sie für den joblichen und den privaten Bereich zwei verschiedene Farben. Betrachten Sie in aller Ruhe Ihr Ergebnis. Entscheiden Sie, ob Sie es so lassen oder etwas verändern wollen!

### Die Biographische Lebenslinie

☞ Der Blick zurück:  
- Höhen  
- Tiefen  
- Phasen  
- Prägungen



• Der Blick nach vorne:  
- Wie geht es weiter?  
- Bewährtes  
- Neue Wege  
- Entscheidungen



6

## Die Umsetzung ihrer Ziele oder „Der innere Schweinehund“

Viele Menschen wissen oder glauben zu wissen, wie sie Ziele umsetzen und erfolgreich werden, aber sie selbst sind es nicht. Warum? Sie wissen, was zu tun ist, aber sie tun es nicht.

„Tue es!“ – heißt die Lösung. So schnell könnte es gehen...  
Wenn da nicht ein guter alter Bekannter wäre, der Sie immer wieder sabotiert: Ihr innerer Schweinehund.

Das ist der, der Ihnen beim Anziehen der Joggingsschuhe einredet, dass es draußen viel zu kühl und ungemütlich ist und ein netter Abend vor dem Fernseher vorzuziehen wäre.

- Erkennen Sie ihn? Benennen Sie ihn!
- Bei welchen Gelegenheiten begegnet Ihnen Ihr innerer Schweinehund?

- Wo macht er Ihnen am meisten zu schaffen?



Schreiben Sie es direkt auf, bevor er Ihnen wieder ein Schnippchen schlägt!

Innere Schweinehunde sind Meister des Überraschungsangriffes. Sie finden mit traumwandlerischer Sicherheit den richtigen Augenblick, um größtmöglichen Schaden anzurichten. Das kann z.B. vor, während oder nach Ihrer Entscheidung sein, etwas zu tun, wie z.B. joggen zu gehen. Und selbst nach einer erfolgreichen Sabotage lässt es mancher innere Schweinehund nicht gut sein. Er souffliert Ihnen mantraähnlich eine Rechtfertigung und eine Begründung, warum jeder weitere Versuch sinnlos ist. Außerdem bringt er Sie mit Menschen zusammen, die Sie bedauern und in Ihrem Unterlassen bestätigen werden. Lieber zusammen passiv als alleine aktiv.

Die gute Nachricht ist: Sie haben eine realistische Chance, trotzdem Ihre Ziele zu erreichen. Ausgangspunkt ist die Feststellung, dass der innere Schweinehund ein Teil von Ihnen ist. Damit können Sie ihn nicht niederkämpfen oder loswerden. Sie können aber mit ihm verhandeln und mit ihm Hand in Hand in Richtung Ihrer Ziele aufbrechen. Das setzt voraus, dass Sie für sich Antworten auf die oben im ersten Absatz gestellten Fragen gefunden haben.

Sie kennen ihn jetzt etwas besser und können folgende Fragen angehen:

- Was sind die Ursachen für seine Existenz?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Welche Mittel und Wege kenne ich, um zu verhindern, dass er wirkt?



- Wie kann ich den Schaden, den er anrichtet, begrenzen?

Vor dem abschließenden Schritt müssen Sie sich mit einer wichtigen Erkenntnis auseinandersetzen: Ihr innerer Schweinehund hat nicht nur negative Seiten. Er schützt Sie auch vor etwas. Schauen Sie sich nochmals die Ursachen an.

- Sind Sie seinem Nutzen bereits auf der Spur? Was könnte diese Spur sein?
  
- Was nützt er Ihnen?
  
- Wie können Sie seinen Nutzen anders herbeiführen?  
Dann brauchen Sie diesen Schweinehund nicht mehr!

Sie sind fast am Ziel. Wenn Sie seinen Nutzen kennen, dann kennen Sie auch Mittel und Wege, wie Sie seinen Nutzen noch anders herbeiführen könnten. Und wenn Sie diese Mittel und Wege identifiziert haben dann brauchen Sie diesen inneren Schweinehund für diesen Nutzen nicht mehr!

Jetzt ist der Weg in die Zone Ihres persönlichen Wachstums frei. Aber Vorsicht! So schnell wird Ihr innerer Schweinehund nicht aufgeben. Sehen Sie es sportlich. Für den Fall, dass er Sie doch noch einmal erwischt, legen Sie sich einen liebevollen Satz zurecht, den Sie ihm dann sagen.

Wie könnte Ihr liebevoller Satz für Ihren Schweinehund lauten?

