

3. Februar 2015



Effiziente Umsetzung von Zielen

*Wie Sie alle Ihre Ziele
sicher erreichen*

Tatsache ist, die meisten Ziele werden niemals erreicht. Genauer ausgedrückt: 85 Prozent von dem, was sich Menschen vornehmen, scheitert, noch bevor es richtig begonnen hat oder spätestens dann, wenn sich die ersten Hindernisse einstellen.

Das bedeutet NICHT, dass 85 Prozent aller Ziele unerreichbar sind, ganz im Gegenteil! Die meisten Ziele scheitern lediglich daran, dass sie nie richtig gefasst wurden. Ziele bleiben unerreichbar, weil häufig der **konkrete Plan** zur Umsetzung und die **emotionale Power** zum Durchhalten fehlt.

Es braucht strukturiertes **Handeln, Fokus und Sinn**, um ein Ziel auch dann voranzutreiben, wenn es mal Probleme gibt. Mit diesen Schritten werden Sie Ihre Ziele sicher erreichen:

1. SCHRITT: Konkretisieren Sie Ihr Ziel

Was wollen Sie WANN, WO, mit WEM, WIE und WOZU erreichen?

Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Ziele zu formulieren. Je genauer desto besser. Wichtig ist es, keine Vergleiche zu ziehen, wie etwa: „besser als“, „schneller als“, „erfolgreicher“ und dergleichen. Vermeiden Sie auch negative Formulierungen wie „nicht länger abhängig von ...“, „nicht mehr übergewichtig“, „weniger traurig“ etc.

Negative und problemorientierte Formulierungen sind für die Gestaltung und Verwirklichung Ihrer Träume hinderlich. **Zielorientierte und positive Formulierungen** wirken sich jedoch förderlich darauf aus, dass Sie Ihre Ziele auch erreichen.

Nutzen Sie zur Planung auch die **SMART-Methode**:

Planen mit der SMART-Methode				
S	M	A	R	T
↓	↓	↓	↓	↓
schriftlich	messbar	Aufgaben (die für Zielerreichung erforderlich)	realisierbar	terminiert

Und so formulieren Sie Ziele richtig:

- Es muss konkret sein
- Es muss positiv formuliert sein
- Es darf keine Vergleiche enthalten
- Es hat einen festen Zeitrahmen
- Es liegt innerhalb der eigenen Kompetenz



2. SCHRITT: Welche Werte wirken hinter Ihrem Ziel?

Welcher Wert verwirklicht sich durch Ihr Ziel?

- Wollen Sie dadurch erfolgreicher werden? Dann ist **Erfolg** ein Wert.
- Wollen Sie dadurch wohlhabender werden? Dann ist **Wohlstand** ein Wert.

Ein kleiner Tipp: Unbedingt alles aufschreiben, denn so prägt sich Ihr Unterbewusstes das Ziel noch besser ein.

Je klarer Sie Ihr Ziel und den positiven Wert, den es für Sie hat, vor Augen haben und je mehr Sie es verinnerlicht haben, desto stärker werden Sie auf Eindrücke, Reize und Gelegenheiten reagieren, die der Erreichung Ihres Zieles dienlich sind.

3. SCHRITT: Pseudo-Orientierung in der Zeit

- Woran erkennen Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Was sind die genauen Merkmale des Zielzustandes?
- Welche sinnesspezifischen Merkmale hat der Zielzustand?



Tun Sie so, als ob Sie schon am Ziel angekommen sind. Stellen Sie sich vor, wie es sich **anfühlt** und was Sie in dem Moment **denken**.

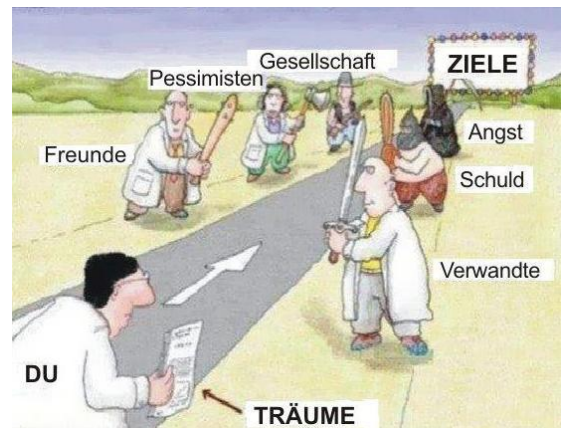
- Was sagen Sie in diesem Moment?
- Was fühlen, riechen oder sogar schmecken Sie?
- Woran erkennen Sie: „Ich habe es geschafft!“?

Der tiefere Sinn hinter der halluzinierten Zielvorstellung ist auch hier die noch tiefere Einprägung ins Gedächtnis und das Vertrautwerden mit einer neuen Möglichkeit. Sobald Ihr Ziel real erreichbar und wahrscheinlich scheint, fällt es Ihnen leichter, das zu tun, was nötig ist.

4. SCHRITT: Ziel auf positive Veränderung prüfen

Benennen Sie alle **positiven Veränderungen**, die das Erreichen des Zieles in Ihr Leben bringt:

- Was sind die guten Auswirkungen auf andere Bereiche Ihres Lebens?
- Was hat sich durch das Erreichen Ihres Zieles noch in Ihrem Leben verändert?
- Auf welche Bereiche nimmt das Ziel Einfluss und was wird dort vielleicht anders sein als bisher?
- Was wird dadurch noch möglich?



Manche Ziele verändern oder verlieren sogar bei derartiger Betrachtung ihre Attraktivität.

Beispiel:

Ein neues, teures Auto drückt vielleicht den Wert „Wohlstand“ aus und bietet zunächst auch noch Ansehen und Spaß. Bei näherer Betrachtung hingegen lässt sich oft erkennen, dass es andere Wege gibt, die zu Wohlstand, Ansehen und Spaß führen. Ein neuer Wagen kann für kurze Zeit positive Emotionen bedeuten – solange, bis nach einiger Zeit der Geruch des Neuen verblasst und Alltagsorgen wieder überwiegen. Finden Sie deshalb alternative Wege, die dauerhaft mehr Anerkennung und Spaß bedeuten, effektiver sind und nachhaltiger wirken.

5. SCHRITT: Ziel auf eventuelle negative Veränderung prüfen

- Was wird mit dem Erreichen des Zieles möglich?
- Kann es sein, dass mit dem Erreichen Ihrer Ziele und Wünsche etwas anderes weniger möglich wird?
- Gibt es negative Auswirkungen bei Erreichen des Zieles für Sie oder die Menschen in Ihrem Umfeld?



Beispiel:

Manchmal kann es vorkommen, dass wir einerseits unser Ziel erreichen wollen: „Als Nichtraucher lebe ich gesund und sehe gut aus“ und andererseits um unseren Spaß fürchten: „Nichtraucher sind immer so perfekt und meistens langweilig, ich will kein langweiliger Mensch werden.“

Für den Fall eines inneren Konflikts zwischen dem, was Sie wollen und dem, was Sie dafür scheinbar „aufgeben“ müssen, sprechen Sie mit einem Berater und lassen Sie sich bei der Zielsetzung unterstützen. Das spart sowohl Zeit als auch Ressourcen und es wirkt.

6. SCHRITT: Ressourcen für Ihr Ziel bestimmen

Was brauchen Sie unbedingt, wenn Sie die ersten Schritte zu Ihrem Ziel gehen möchten?

- Welche Ressourcen sind zum Erreichen des Ziels notwendig?
- Was brauchen Sie noch, welche Fähigkeiten müssen Sie entwickeln?
- Über welche Ressourcen verfügen Sie bereits?
- Welche Ihrer Fähigkeiten können Sie sofort einsetzen, um Ihrem Ziel näher zu kommen?



7. SCHRITT: Eventuelle Hinderungsgründe eliminieren

Was hindert Sie daran, sofort loszulegen?

- Braucht es vielleicht noch weitere Entwicklung, genauere Recherche, mehr Wissen oder vermehrte Ressourcen etc., um zu starten?
- Gibt es einen Grund, warum es Sinn macht, nicht sofort zu beginnen?



Falls ja: Definieren Sie Teilziele nach der hier beschriebenen Struktur.

Machen Sie jetzt sofort den nächsten Schritt!

Nutzen Sie die Gelegenheit und bringen Sie ein erstes, konkretes Ziel in der vorgezeigten Weise zu Papier. Je rascher im Anschluss an eine bereits gefällte Entscheidung erste Schritte zur weiteren Planung und Umsetzung unternommen werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg.

