

Ziele

Thema Zieldefinition:

Wer ein Ziel hat weiß wohin er oder sie will. Wer ohne Ziel ist weiß nicht wo hin er will und weiß daher auch nicht wo er ankommen wird. Ein Weg ohne Ziel ist wie ein Ziel ohne Weg. Beides ist notwendig um erfolgreich bestehen zu können. Dies gilt sowohl für den privaten als auch beruflichen Bereich.

Ziele haben eine starke Zugkraft:

Manche haben vielleicht schon einmal die Situation erlebt in der sie unbedingt etwas haben oder erreichen wollten. Zum Beispiel: jemand wünscht sich ein Auto. Die Person entscheidet sich für ein bestimmtes Auto und auf einmal bemerkt sie das Auto sehr oft auf der Strasse. Diese Form der selektiven Wahrnehmung hilft uns, uns auf unsere Ziele zu konzentrieren.

Das Aufschreiben erhöht die Kraft der Ziele!

Erst durchs aufschreiben wird aus gedanklichen Wünschen etwas Materielles – dadurch wird das Ziel erst „geboren“ erhöht so seine Kraft und wird eine konkrete Absichtserklärung. *Ziele wollen wohl überlegt sein* und auf die Formulierung muss geachtet werden. Sie sollten auf die Größe Ihrer Ziele achten – die Ziele sollten nicht von

anderen Personen abhängen (sie stehen im Mittelpunkt Ihres Handelns) – und natürlich ist die *positive Formulierung* eine unabdingbare Notwendigkeit. Denken Sie daran, dass unser Unbewußtes kein Nein kennt und dadurch alles umgedreht werden kann. Es soll das formuliert werden was gewollt wird und nicht das, was nicht gewollt wird. Das Ziel soll so formuliert werden, als wäre es schon erreicht. Denn damit wird das Unterbewusstsein effektiv auf Erreichung programmiert. („Ich habe. X“ statt „Ich werde X haben“)

Das Ziel muß messbar sein denn ohne Maß ist die Erreichung des Zieles nicht überprüfbar. Sinnvoller weise gehört dazu auch die Festlegung von Zeiteinheiten, bis wann soll was erreicht werden.

Das Ziel sollte so formuliert werden, dass *das Erreichen des Zieles "auf der Hand liegt", also nachvollziehbar* wird. Wenn es zu groß ist muss es in Unterpunkte gegliedert werden über die der Weg besritten werden kann. Sollte das Ziel zu klein sein, dann kann man dies unter Umständen daran erkennen, dass bei Erreichen das Gefühl der Zufriedenheit nicht sehr ausgeprägt ist.

Ein Ziel, auf das die Person, die es formuliert keinen Einfluss hat, ist kein Ziel, sondern ein Wunsch. Die Ziele sollte durch die Person

die es formuliert selbst erreichbar sein. Wenn das nicht geht, sollte man sich vor der Verwirklichung der Hilfe anderer versichern.

Wes ist wichtig sich der *Motivation*, wieso dieses Ziel erreicht werden soll klar zu werden. Die detaillierte Ausarbeitung des Ziel kann dies erleichtern. Wenn sich die Situation ergibt in der, der Weg nicht mehr klar und eindeutig ist, dann könnendiese Details hilfreich sein den Weg zum Ziel wieder zu finden.

Der nächste Schritt nach einer klaren Formulierung eines Ziels ist schlicht - die Umsetzung. Ziele zu definieren ist nur dann sinnvoll, wenn Überlegungen und Planungsschritten Handlungen folgen. Es ist sicher besser heute als morgen zu beginnen. Es gibt immer eine Menge von Gründen, das Vorhaben zu verschieben. Irgendwann geraten dann die Ziele bzw. der Weg aus den Augen und daher ist es ganz wichtig sich diese immer wieder zu vergegenwärtigen.

Zielarbeit

1. Zielrahmen

◆ Was ist Ihr Ziel? Was genau möchten Sie?

.....
.....
.....
.....

◆ Was ist der beabsichtigte Zweck/Sinn dieses Ziels? Warum wollen Sie Ihr Ziel erreichen?

.....
.....
.....
.....

◆ Ist das Ziel positiv formuliert? z.B. „ein neues Auto" statt „nicht mehr das alte Auto"

.....
.....
.....

◆ Ist das Ziel konkret und spezifisch genau formuliert? Woran werden Sie bemerken, dass dieses Ziel erreicht ist?

.....
.....
.....

◆ Woran können andere bemerken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

.....
.....
.....
.....

◆ Gibt es konkrete "Erfolgskriterien"? z.B. „ein Mercedes 180XL mit Klimaanlage und offenen Verdeck" statt „neues Auto mit vielen Extras“

.....
.....
.....

◆ Ist das Ziel im Kontext genau bestimmt? z.B. in welcher Zeit, mit wem, welche Finanzierungen, in welchem organisatorischen Rahmen etc..

.....
.....
.....
.....

◆ Steht das Ziel unter der eigenen Kontrolle? Sofern andere Menschen dabei involviert sind geht das nur, wenn deren Einverständnis und Weltbild dabei beachtet und respektiert werden.

Ja

Nein

Je mehr Sie in das genaue Formulieren von Zielen investieren, desto leichter ist dann der nächste Schritt, nämlich das Planen der

Durchführung. Ziele sind so lange umzuformulieren, bis alle 4 Punkte erfüllt sind. Dann den nächsten Punkt beachten - und gegebenenfalls nochmals umformulieren!

◆ Was ist das Gute am Ist-Zustand? Was ist das Gute am Ist-Verhalten?

.....
.....

◆ Bleibt dieses Gute erhalten?

Ja

Nein

– Wenn nicht, sind Sie damit einverstanden, dass das bisherige Gute verloren geht/aufhört?

Ja

Nein

– Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, wie ist dann Ihr Ziel neu zu formulieren?

.....
.....
.....

2. Glaubenssätze

◆ Woran müssen Sie glauben, um Ihr Ziel erreichen zu können?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Ökologie und Systemcheck

◆ Was werden Familienmitglieder, Arbeitskollegen, Freunde, Behörden etc. dazu sagen bzw. wie werden sie darauf reagieren?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Was werden sonstige Folgen sein?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Stimmen Sie diesen Folgen zu?

 Ja Nein

◆ Was tun Sie, um diese Reaktionen/Folgen zu verhindern/beeinflussen?

.....
.....
.....
.....

◆ Wenn Sie dem nicht zustimmen - wie ist dann Ihr Ziel neu zu formulieren?

.....
.....
.....

4. Ressourcencheck

◆ Welche Ressourcen sind nötig, um das Ziel zu erreichen?

.....
.....
.....
.....

◆ Welche sind bereits vorhanden?

.....
.....
.....

◆ Wo und wie erhalten Sie die anderen?

.....
.....
.....

5. Planung

◆ Was ist der erste Schritt?

.....
.....
.....
.....

◆ Wie sind die weiteren Schritte?

.....
.....
.....
.....

◆ In welchem Zeitrahmen?

.....
.....
.....

◆ Sind Zwischenchecks sinnvoll? Wenn ja, wann?

Ja

Nein

.....
.....
.....

6. Start

◆ Wann geht es los?

.....
.....
.....
.....

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Icon Training Beratung Entwicklung!