



Ohne Ziel kein Treffer - Ziele finden und erreichen

Wofür sind Ziele gut?

Wie oft hören wir Sätze wie „Ziele sind das A und O jedes erfolgreichen Menschen, denn wer nicht weiß wo er hin will, der wird dort auch nicht ankommen.“ Stimmt doch oder? Vielleicht. Vielleicht aber auch nicht ganz, wenn wir an das bekannte Sprichwort denken: „Der Weg ist das Ziel.“

Wer sich eingehend mit dem Thema Ziele beschäftigt kommt nicht umhin, beide Aspekte zu betrachten, nämlich Zielorientierung ebenso wie das Leben im „Hier und Jetzt“. Auf den ersten Blick scheinen beide Aspekte sehr konträr zu sein. Das sind sie gewissermaßen auch: Während bei der Zielorientierung der Blick stets nach vorne und damit in die Zukunft gerichtet ist, liegt beim „Hier und Jetzt“ die Konzentration in der Gegenwart, im unmittelbaren Moment. Die beiden Aspekte haben jedoch durchaus auch etwas miteinander zu tun, sie sind wie zwei Seiten einer Medaille: Zielorientierung ist ein wichtiger Motor für Wachstum, Entwicklung und Motivation – das „Hier und Jetzt“ sorgt für Konzentration, Gewahrsein und das richtige Timing, um das Ziel zu erreichen.

Von der Kunst seine Ziele zu finden

Zielorientiertes Handeln nimmt in unserer westlichen Kultur einen sehr großen Stellenwert ein: Wir wachsen alle mit mehr oder weniger konkreten Vorstellungen auf, was wir im Leben alles erreichen möchten: Karriere, Haus, Familie, Wohlstand etc. Dabei dreht es sich bei vielen dieser Ziele um erlernte, von außen übernommene Vorstellungen und Erwartungen. Viele haben nie gelernt, ihre individuellen Ziele und Wünsche zu finden und sich zu fragen, was sie wirklich wollen. Wie beispielsweise ihre Beziehungen aussehen sollen, welcher Beruf sie glücklich macht, wie sie sich ihre Zukunft konkret vorstellen. Nur wenn wir wis-

sen, wo wir in der Zukunft sein möchten, können wir jetzt dafür die Richtung einschlagen und entsprechende Entscheidungen treffen. Die eigenen Ziele finden wir dann, wenn wir lernen unsere Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, wenn wir uns erlauben, Träume und Sehnsüchte zu haben und wenn wir uns von Ängsten sowie einschränkenden und begrenzenden Gedanken und Überzeugungen lösen.

Ziele sollten möglichst „SMART“ sein

Es gibt sog. Qualitätskriterien für Ziele, die definieren, wie Ziele gesteckt sein sollten, damit sie konstruktiv und förderlich sind. Dabei steht SMART für

S wie spezifisch: Wir brauchen ein klares und konkretes Bild von unserem Ziel, damit wir auch erkennen, wenn wir es erreicht haben.

M wie motivierend: Ein gutes Ziel erkennen wir u.a. daran, dass es uns motiviert, dass es uns mit Freude erfüllt und wir uns gerne dafür auf den Weg machen. (Bei sachorientierten Zielen steht M auch für messbar: definierte Kennzahlen bzw. ein Maßstab erleichtern eine Einschätzung zum Grad der Zielerreichung.)

A wie aktivierend: Ziele sollen uns fordern, aber nicht überfordern. Vorankommen bedeutet oft, sich anzustrengen und das Beste in sich hervor zu holen.

R wie realisierbar: Ziele sollen erreichbar sein. Wenn sie zu weit in der Zukunft liegen oder zu fordernd sind, schlägt unsere Motivation leicht um in Frustration, sodass wir möglicherweise aufgeben.

T wie terminierbar: Ein absehbarer Zeitpunkt, wann das Ziel erreicht sein wird ist wichtig, damit wir unsere Kräfte und Energien entsprechend einteilen können.

Wenn wir unsere eigenen Ziele finden und sie SMART formulieren, haben wir bereits wesentlich zu einer hohen Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung beigetragen. Was können wir noch tun? Wir können neue Fertigkeiten erlernen, mit Ausdauer und Fleiß bei der Sache bleiben, unseren Fortschritt beobachten. Doch haben wir damit eine Garantie, das Ziel zu erreichen? Natürlich nicht.

Eine aktive und fortwährende Auseinandersetzung mit dem Ziel, eine positive mentale Haltung, als auch eine ausgeglichene innere Balance sind wesentliche Faktoren, die zur Erreichung unserer Ziele beitragen.

Wie man sein Ziel sicher verfehlt

Das Ziel aus den Augen verlieren

Ein Ausspruch von Mark Twain (1835 – 1910) beschreibt diesen Irrweg sehr treffend: „Und als sie das Ziel aus den Augen verloren hatten, verdoppelten sich ihre Anstrengungen.“

Ein Ziel zu erreichen bedeutet, immer wieder mal inne zu halten und zu überprüfen, ob das Ziel in der definierten Form noch Gültigkeit hat oder ob es einer Nachsteuerung bedarf. Ebenso wichtig ist es, die gemachten Schritte immer wieder zu betrachten, um daraus Anregungen für eventuelle Verbesserungen zu ziehen. Nur so können die nächsten Schritte wieder sinnvoll geplant und umgesetzt werden. Ziele sollten (inhaltlich und emotional) innerlich so verankert sein, dass sie für Klarheit und Orientierung im täglichen Handeln sorgen und auch in schwierigen Phasen Kraft und Energie geben.

Ängsten und Zweifeln zu viel Raum geben

Manchmal passiert es, dass wir uns voller Überzeugung auf den Weg zu unserem Ziel machen, uns jedoch immer wieder Ängste

und Zweifel befallen: ob das Ziel wohl das richtige ist, ob wir es wohl schaffen, ob wir wohl alles berücksichtigt haben etc. So beschäftigen wir uns (meist unbewusst) gedanklich mehr damit, was passieren könnte, was wir unbedingt vermeiden möchten, was unter keinen Umständen eintreten soll – anstatt uns Gedanken zu machen, wie wir unsere Pläne am besten umsetzen und welcher Schritt als nächstes dran ist. Durch diese gedankliche Fokussierung auf Negativ-Szenarien geben wir genau den Dingen Raum und Energie, die wir nicht haben wollen. Wir ziehen sie buchstäblich an. Zumindest jedoch halten wir damit die Dinge fern, die eintreten sollen – im Sinne unserer gewünschten Zielerreichung.

Wenn wir bemerken, dass wir im Übermaß Grübeln und häufig Schreckensszenarien ausmalen, sollten wir „gedankliche Disziplin“ lernen. Beispielsweise durch die Methode „Gedanken-Stopp“. Sie erfolgt in drei wesentlichen Schritten:

1. *Erkennen* wenn sich die inneren kritischen Stimmen melden.
2. *STOPP sagen* zu den kritischen Stimmen, und das am besten laut und deutlich. (Das laute STOPP setzt neurologisch nachweislich Schranken in unserem Gehirn.)
3. *positive Gedanken (Affirmationen)* formulieren: Dabei geht es nicht darum, Dinge schön zu reden, die noch nicht sind, sondern vielmehr innere Überzeugungen und Ressourcen zu aktivieren, die der Zielerreichung dienlich sind, beispielsweise: „Ich bin zuversichtlich, dass ... | Es ist schön zu wissen, dass ... | Es fühlt sich gut an, wenn ...“ etc. Dadurch stimulieren wir unsere Gefühle und fokussieren so unsere Energien in Richtung des gewünschten Ergebnisses.

Eine positive innere Haltung und Zuversicht zu entwickeln heißt natürlich nicht, dass wir

blauäugig werden sollen. Selbstverständlich ist es wichtig, realistisch eintretende Risiken und Gefahren zu betrachten und darauf entsprechend zu reagieren.

Alles bis ins Detail unter Kontrolle haben wollen

Viele Menschen denken, sie müssten nur Himmel und Erde in Bewegung setzen, dann würden sie erreichen, was sie wollen. Sie glauben, wenn sie sich nur genug anstrengen und für alle Eventualität vorsorgen, haben sie alles unter Kontrolle. Doch das Gegenteil ist meist der Fall. Je mehr wir versuchen, etwas zu kontrollieren umso mehr entzieht es sich unserem Einfluss. Wie kann das sein?

Dinge können im Leben nur gelingen, wenn wir uns nicht zu „einseitig“ verhalten; unser Leben findet in Polaritäten statt, Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Kontrolle und Vertrauen etc. Dabei bedingt sich das eine jeweils durch das andere, wodurch beide Teile untrennbar miteinander verbunden sind, wie zwei Seiten einer Medaille. Oft müssen wir lernen, dass Aktivität, Anstrengung, Kontrolle jeweils nur eine Seite der Medaille sind. Die andere Seite heißt Geduld, Vertrauen, Gelassenheit, Zuwarten.

In unserer sehr leistungsorientierten Gesellschaft fällt uns gerade diese Seite schwer. Wir setzen sie gleich mit Trägheit und Faulheit – weit gefehlt. Vielmehr sind diese Eigenschaften Ausdruck einer seelischen Stärke mit Ungewissheit, Ängsten und Risiken umzugehen. Eine Kraft, die eine wertvolle Ergänzung zu unseren kognitiven Fähigkeiten und unserer Willensstärke ist. Eine Kraft, die uns innere Sicherheit und Flexibilität schenkt, die uns frei macht, im Moment zu leben und so zu erkennen, was die jeweilige Situation erfordert: wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, die nächsten Schritte zu gehen, was das nötige Maß

an Engagement ist. Eine Kraft, die uns letztendlich ermöglicht, unseren Willen, unsere Vorstellungen und Glaubenssätze loszulassen, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Fazit

Ziele im Leben zu haben, ist sehr wichtig. Sie geben uns Sinn und Freude, ermöglichen uns Erfolg und Entwicklung. Manchmal wachsen wir durch unsere Ziele sogar über uns selbst hinaus. Wenn wir jedoch zu starr an Zielen festhalten und unsere Absicht, unser Wille und Engagement zu groß werden, blockieren wir uns selbst. Dies führt dazu, dass wir unsere Ziele nicht erreichen, weil wir blind werden für das Offensichtliche, für Chancen und neue Wege.

So wie der Bogenschütze den Pfeil loslässt, damit er sein Ziel erreicht, müssen wir immer wieder unser Wollen, unsere Absicht aber auch unsere Ängste und Zweifel loslassen. Denn sie verleiten uns dazu, immer mehr zu „tun“ und immer weniger im Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt zu sein.

Wenn es uns gelingt, ein gutes Verhältnis von „tun“ und „lassen“ zu leben, haben wir die besten Chancen, unsere Ziele zu erreichen – um am Ende möglicherweise festzustellen: Der Weg dorthin war mindestens ebenso lohnend wie das Ankommen am Ziel.

info

Das Thema „Visionen und Ziele“ begleitet mich seit Jahren in meiner Arbeit mit Menschen, sowohl im beruflichen Kontext als auch für private Fragestellungen. Bei Interesse für ein persönliches Coaching zu Ihren Visionen und Zielen freue ich mich auf Ihren Kontakt.

Christa Beyrer

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688