

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 68, Januar 2009

Thema:

ZIELE KENNEN - ZIELE ERREICHEN

INHALT:

- Konsequente Zielorientierung
- Zielkriterien abfragen
- Ziele auf Erreichbarkeit überprüfen
- Bilanz 2008 und Ziele 2009
- Zu guter Letzt...

Konsequente Zielorientierung

Die Realität beginnt im Geiste!

„Wer nicht weiß, in welchen Hafen er segeln will, für den ist kein Wind ein guter.“ Diese Erkenntnis galt bereits bei den alten Seefahrern. Ohne Ziel ist der beste Kompass nutzlos. Solange Sie Ihre Ziele nicht kennen, werden Sie nicht wissen, ob Sie sich auf dem richtigen Weg befinden. Sie können vielleicht darauf hoffen, dass göttliche Instanzen Ihre Handlungen führen. Oder Sie können daran glauben, dass es ein vorbestimmtes Schicksal für Sie gibt, welches sich in jedem Fall erfüllen wird. Auch könnten Sie darauf vertrauen, dass es in Ihrem Unbewussten eine Instanz gibt, die Ihr Verhalten schon irgendwie sinnvoll ausrichten wird. Diese oder ähnliche Glaubenssätze können einem Menschen helfen, schwierige Zeiten zu überstehen, doch sie sind nicht ausreichend, um ein souveränes Leben zu führen. Wer seine Ziele nicht kennt, opfert seine Eigenbestimmung. Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein zukünftiges Leben. Und letztlich sind es Ihre Vorstellungen, Wünsche und Gedanken, die Ihr Gehirn auf Ihr zukünftiges Verhalten programmieren. Die Realität beginnt im Geiste!

Ihre Wünsche sind dabei die Samen, aus denen Ihre persönliche Zukunft erwächst. Für die Kunst einer bewussten Lebensführung brauchen Sie möglichst präzise Vorstellungen der von Ihnen gewünschten Ziele. Sie können lernen, attraktive Ziele konsequent zu realisieren, indem Sie sich das nötige mentale und sprachliche Rüstzeug systematisch aneignen. Dafür müssen Sie Ihre Ziele zunächst klar erkennen und sie dann wunschgerecht formulieren. Klare Ziele vermitteln ein Gefühl von Souveränität, denn damit wissen Sie genau, warum Sie etwas tun. Ihr alltägliches Verhalten bekommt einen konkreten Sinn. Ihr Unbewusstes weiß in jedem Moment, warum es sich lohnen wird, die anstehenden Anstrengungen mit Elan zu bewältigen. So entsteht positive Motivation.

Je genauer Sie Ihre Ziele kennen, desto bessere Kriterien haben Sie, um intelligente Entscheidungen zu treffen. Es gibt tausend gute Gründe, warum es wichtig ist, sowohl die eigenen als auch die Ziele anderer Menschen möglichst genau zu kennen. Zum Beispiel basiert jede Form von effektivem Zeit-Management auf der präzisen Kenntnis von angestrebten Zielen: Je entscheidender eine einzelne Handlung zum Erreichen eines Zieles beiträgt, desto höhere Wertungen wird diese auf einer Prioritäten-Skala erhalten. Sie verbessern Ihr Selbst-Management, wenn Sie verschiedene Aktivitäten hinsichtlich Ihrer aktuellen Prioritäten einschätzen können. Sie gewinnen wertvolle Vorbereitungszeit, um Ihre Vorhaben zu planen und dabei intelligente Strategien zu entwickeln. Sie wissen genau,



was in welcher Reihenfolge getan werden muss, um ein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Sie können Spielräume realistisch einschätzen und auf mögliche Veränderungen der Rahmenbedingungen angemessen reagieren. Wenn die Zeit drängt, können Sie bewusst entscheiden, welche Aktivitäten in den Turbulenzen der Alltagshektik wirklich wichtig sind und sich konsequent darauf konzentrieren.

Vom Problem zum Ziel

Natürlich müssen bei der Verwirklichung von Zielen auch mögliche Schwierigkeiten berücksichtigt werden - jedoch nicht als Ausgangspunkt einer Unternehmung, sondern zu einem späteren Zeitpunkt der planerischen Phase. Eine Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten ist erst dann fruchtbar, wenn das angestrebte Ziel genau definiert wurde. Wer ein Problem lösen will, braucht zunächst eine positive Basis. Man wird motiviert an eine Sache heranzugehen, sobald ein attraktives Ziel in Aussicht ist. Wenn der Problemlöser weiß, welche Ressourcen ihm zur Verfügung stehen, steigt sein Selbstvertrauen und sein kreatives Potenzial. Eine problemorientierte Vorgehensweise hingegen dämpft die Motivation in erheblichem Maße, sie tötet jede Form von Begeisterung. Plötzlich sieht man nur noch die möglichen Probleme. Deshalb empfehlen wir, als Auftakt einer Aktion zunächst das angestrebte Ziel zu formulieren, dann die benötigten Ressourcen zu organisieren und erst im Anschluss mögliche Schwierigkeiten zu berücksichtigen, indem ein sauberer „Öko-Check“ - die sorgfältige Abwägung aller Pro- und Kontra-Aspekte - durchgeführt wird.

aus
„NLP in Action“
von Thomas Ruckerl und Jörn Ehrlich
Junfermann Verlag, 1997



Zielkriterien abfragen

Wie lautet mein Ziel?

1. Kriterium: Attraktiv und motivierend

- Warum möchten Sie dieses Ziel erreichen?
- Welche Vorteile bringt Ihnen die Ziel-Erreichung?
- Wie könnten Sie das Ziel verändern, damit es noch attraktiver wird?

2. Kriterium: Positiv formuliert

- Ist das Ziel positiv formuliert?
- Falls nicht: Wenn das Problem gelöst ist - wie soll es stattdessen sein?

3. Kriterium: Kein Vergleich

- Was genau möchten Sie erreichen?
- Ganz konkret: Wie groß? Wie viel? Wie oft? Wie lange?

4. Kriterium: Klarer Kontext

- Welche Rahmenbedingungen gelten für Ihr Ziel?
- Wer genau ist wie daran beteiligt?
- Welcher Termin und welcher Ort?

5. Kriterium: Sinnlich konkret

- Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Was genau hören, sehen, fühlen, schmecken und riechen Sie dann?



6. Kriterium: Kurzer Feedbackbogen

- Was sind die Meilensteine auf dem Weg zu Ihrem Ziel?
- Was genau lässt Sie wissen, dass Sie auf dem richtigen Weg zum Ziel sind?
- Wie können Sie noch schneller bemerken, dass Ihr Weg der Richtige ist?

7. Kriterium: Eigeninitiative

- Was können Sie persönlich zur Zielerreichung beitragen?
- Was müssen Sie tun oder lernen, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Was genau werden Sie tun?

8. Kriterium: Ressourcen organisierend

- Welche Fähigkeiten haben Sie bereits, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Was brauchen Sie außerdem, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Wie können Sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Sie Ihr Ziel erreichen?

9. Kriterium: Ökologisch verträglich

- Welchen Preis hat die Ziel-Erreichung?
- Welche Risiken / Nebenwirkungen könnten bei der Ziel-Erreichung entstehen?
- Was würde passieren, wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen?

10. Kriterium: Future Pace

- Was sind die ersten Schritte zur Zielerreichung?
- Wann genau gehen Sie diese? In welcher Reihenfolge?
- Wann werden Sie aktiv?



Ziele auf Erreichbarkeit überprüfen

(1 = überhaupt nicht, 5 = voll und ganz)

- **Mein Ziel erscheint mir wünschenswert, motivierend und lohnend**

1 2 3 4 5

Notizen:

Einwand

→

Ressourcen

- **Es ist grundsätzlich möglich, dieses Ziel zu erreichen**

1 2 3 4 5

Notizen:

Einwand

→

Ressourcen

- **Was getan werden muss, um dieses Ziel zu erreichen, ist angemessen und verträglich**

1 2 3 4 5

Notizen:

Einwand

→

Ressourcen



- Ich bin in der Lage, ich habe die nötigen Fähigkeiten, dieses Ziel zu erreichen

1 2 3 4 5

Notizen:
Einwand

→

Ressourcen

- Ich verdiene es / ich bin es wert, dieses Ziel zu erreichen

1 2 3 4 5

Notizen:
Einwand

→

Ressourcen



Zu guter Letzt...

Oft ist eine glückliche Hand nichts anderes als Zielstrebigkeit.

(Ralph Waldo Emerson)

Das Glück besteht nicht darin,
dass du tun kannst, was du willst,
sondern darin,
dass du immer willst, was du tust.

(Leo Tolstoi)

Die Umstände haben weniger Gewalt, uns glücklich zu machen, als man denkt, aber die Vorwegnahme zukünftiger Umstände in der Fantasie eine ungeheure.

(Hugo von Hoffmannsthal)

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

(Laotse)

Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, gibt es auch keinen Grund, sich anzustrengen.

(Erich Fromm)

Der Langsamste,
der sein Ziel nur nicht aus den Augen verliert,
geht noch immer geschwinder als der,
der ohne Ziel herumirrt.

(Gotthold Ephraim Lessing)

Herausgeber: V.I.E.L.[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Ruckerl GbR
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

