

ZIELE ERREICHEN

BE SMART - ZIELE MIT SYTEM ERREICHEN!

„Wer vom Ziel nicht weiß, kann den Weg nicht haben, wird im selben Kreis all sein Leben traben.“ - Christian Morgenstern

Willkommen im neuen Jahr, der Zeit der guten Vorsätze! Erneut haben sich aus diesem Anlass viele Menschen bestimmte Ziele gesteckt, die sie in den kommenden zwölf Monaten erreichen wollen. Seien es die Klassiker wie mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren, seien es tiefgreifende berufliche oder private Veränderungen, die angestrebt werden: Ziele beschreiben stets einen Wunschzustand, welchen man erreichen möchte.

Dabei ist natürlich auch zwischen äußerer und innerer Zielsetzung zu unterscheiden. Will beispielsweise eine Firma ein bestimmtes Umsatzziel in einem Zeitraum erreichen, so wird an jeden einzelnen Mitarbeiter von Seiten der Unternehmensleitung eine entsprechende Zielsetzung herangetragen. Nimmt sich ein solcher Angestellter jedoch angesichts dessen vor, nicht mehr ständig Überstunden im Büro zu schieben und stattdessen mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen, so ist dies eine Zielsetzung aus eigenem Antrieb. So oder so bedarf es einer Strategie, um die gesetzten Ziele auch zu erreichen, damit diese nicht nur gute Vorsätze in leeren Worthülsen bleiben.

Hierbei kann die so genannte SMART-Methode helfen. Die Abkürzung SMART steht für:

Specific (Spezifisch)

Measurable (Messbar)

Achievable (Erreichbar)

Realistic (Realistisch)

Time framed (Zeitrahmen)

Ziele sollen möglichst konkret formuliert werden, also zum Beispiel „Ich gehe wöchentlich dreimal joggen“ statt nur „Ich will mehr Sport machen“. Der Erfolg muss dabei auch messbar sein, damit man sich ein Bild über den eigenen Leistungsstand machen kann. Die Mengenangabe „wöchentlich dreimal“ ist schon gut, eine Zeit- oder Distanzvorgabe wäre aber noch besser, also zum Beispiel „Ich gehe wöchentlich dreimal je 30 Minuten/je 3 Kilometer joggen“.

Natürlich müssen die Ziele auch realistisch sein, da man sie aufgrund mangelnder Motivation sonst erst gar nicht angeht. Hier spielt die Selbstwahrnehmung, das Selbstvertrauen und die Einschätzung des eigenen Potenzials und der äußeren Gegebenheiten eine große Rolle. Manche Menschen mögen sich ehrgeizigere Ziele setzen als andere, die sich eher weniger zutrauen.

Bei ersten Teilerfolgen besteht jedoch die Gefahr, dass man sich von diesen blenden lässt und sich in dem Bewusstsein zurücklehnt, jetzt doch schon viel erreicht zu haben. Hierbei können selbst gesetzte (realistische) Fristen helfen: „Innerhalb von drei Monaten nehme ich 10 Kilo ab“. Dies erzeugt eine gewisse Dringlichkeit und verhindert, dass man die Ziele aufschiebt. Denn trotz der unabdingbaren Teilerfolge darf der große, abschließende Erfolg nie aus den Augen verloren werden, sonst hangelt man sich irgendwann nur noch von Teilziel zu Teilziel und lügt sich dabei doch nur in die eigene Tasche.

Außerdem sollte das Ziel in der 1. Person, positiv und im Präsens geschrieben sein. Unser Unterbewusstsein nimmt Sätze, die mit diesen 3 „Ps“ formuliert sind, am besten auf. Also lautet das formulierte Ziel dann zum Beispiel wie folgt: „Ich gehe wöchentlich dreimal je 3 Kilometer joggen, esse viel Obst und Gemüse und nehme innerhalb von drei Monaten 10 Kilo ab.“ Lesen Sie sich dieses Ziel nun jeden Morgen und Abend ein Mal laut vor, um es sich immer wieder ins Bewusstsein zu rufen.

Wie für jeden Hindernislauf üblich, so wird es auch bei der Erreichung Ihrer Ziele Rückschläge geben und Sie werden Täler durchlaufen. Hier ist es wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen und nicht das komplette Vorhaben in Frage zu stellen. Vielleicht haben Sie sich ja in eine Sackgasse verrannt und müssen den Zielkurs korrigieren? Vielleicht brauchen Sie den Rat eines guten Freundes, der von außen einen Blick auf den Plan wirft und neue Optionen aufzeigt? Vielleicht sollten Sie sich doch mal eine Auszeit gönnen und neue Kraft tanken? Oftmals kann es schon sehr hilfreich sein, eine Nacht über ein Problem zu schlafen. Oder man zückt sein Erfolgsgeschichtsbuch (siehe in unserer Rubrik: Gratis Angebote) und ruft sich all die Dinge in Erinnerung, die man auf dem Weg zum Ziel bereits erreicht hat und bestärkt sich damit wieder in seinem Vorhaben. Schließlich sollte man beim Besteigen eines Gipfels nicht nur selbigen im Blick haben, sondern auch ab und zu innehalten, die Aussicht genießen und den Pfad des Erreichten betrachten. Und dann mit frischem Mut weiter zum Gipfel! Stay tuned, you can make it!“