



© Günther Gumbod - pixelio.de

Ja, wir schaffen das!

Wie Vorsätze zu Zielen werden

Der Jahreswechsel naht und mit ihm die Tradition des Bildens von guten Vorsätzen. Was wäre, wenn die guten Vorsätze zu echten Zielen würden? Lesen Sie in diesem Artikel vom kleinen und doch feinen Unterschied zwischen Vorsätzen und Zielen. Profitieren Sie von der einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung. Denn: Wer das „Warum“ erkennt, versteht das „Wofür“ und kann das „Wie“ effizient einsetzen.

Kennen Sie Situationen, in denen Sie gerne in ihrem Leben etwas verändert hätten? Sie nehmen sich die Veränderung vor, doch an der konsequenten Umsetzung fehlt es?

Gute Vorsätze lassen sich ganz leicht bilden. Vergleichbar mit Gesichtspflege-Masken schmiegten sie sich wohltuend an den Geist, beruhigen ihn. Allgemein haftet ihnen ein kleiner Merktzettel an, auf dem steht „Wunschvorstellung“. Nun ziehen Gesichtsmasken entweder in die Haut ein, führen zu Hauptspannung oder werden rissig. Genauso ist es auch mit den guten Vorsätzen. Sie lösen sich auf wundersame Weise auf, bei starker Belastung werden sie entfernt oder sie lösen sich über längere Zeit von selbst ab.

Im Ergebnis bleibt ein schaler Beigeschmack und ein Gefühl von „Das wird doch eh nichts“, wenn es um Sie und ihre Vorsätze geht. Doch wie können aus guten Vorsätzen echte Ziele werden?

Der Weg zum Ziel

Was noch bei der Vorsatzbildung so einfach schien, kann sich in der Umsetzung als recht zäh erweisen. Der Unterschied liegt in der Qualität dessen, was Sie wirklich wollen und Ihrer Bereitschaft, sich für dieses Ziel immer wieder einzusetzen.

Sind Sie bereit für eine kleine Übung? Ich lade Sie ein zu einem kleinen, spielerisch-mentalenen Tanz mit dem Titel „Qualität Ihrer Zielfindung“.



Schritt 1: Atmen Sie tief ein und aus im eigenen Rhythmus. Finden Sie zu Ihrer inneren Ruhe. Nun machen Sie sich Gedanken über **etwas, das Sie gerne bei sich verändern möchten**. Notieren Sie das Ergebnis. Sollte es sich um eine ganze Liste an Veränderungswünschen

handeln, wählen Sie bitte einen Wunsch aus.



Schritt 2: Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie – nach dem Lesen dieses Abschnittes – die Augen. Stellen Sie sich vor, dass Sie **das gewünschte Ziel schon erreicht** haben. Wie gut spüren oder sehen Sie das Ergebnis?

An dieser Stelle darf ich darauf hinweisen, dass dieser Schritt schon zu ersten Pirouetten führen kann. Handelt es sich bei ihrem Ziel um etwas, was Sie gerne möchten, oder um etwas, von dem Sie glauben, dass das Umfeld dieses von Ihnen erwartet? Wenn letzteres zutrifft, dann könnte an dieser Stelle tiefenpsychologisches Coaching weiterhelfen. Denn hier könnte es sich um eine grundlegende Lebenseinstellung handeln und einer Selbstwahrnehmung, die im Spiegel des Umfeldes gesehen wird. Nicht was X oder Y über sie denkt ist relevant, sondern das, was Sie über sich denken ist Ressourcen bildend und zielführend.



Schritt 3: Dieser Schritt gleicht einem Abwägen zwischen dem aktuellen Gefühl und dem Gefühl, das Sie mit Ihrer anvisierten Zukunft verbinden. Beobachten Sie Ihre Gefühle während der Visualisierung. Wie fühlt sich das Ergebnis an, wie fühlen Sie sich mit der Veränderung, wie fühlen Sie sich in der veränderten Situation?

Wenn Sie nichts fühlen, die Veränderung nicht visualisieren können – prüfen Sie, welche Vorbehalte sich ergeben. Was hindert Sie? Ist es z. B. Zeit, finanzielle Mittel, Konsequenz in der Durchführung, dauernde Störungen, Überbelastung, Motivationslosigkeit, Kreativität für die Vorstellung?

Bei Hinderungsgründen können sich eine oder mehrere weitere Stolpersteine einfügen. Gehen Sie hierfür wieder in den inneren Dialog. Abhängig von ihrem persönlichen Typ könnte sich eine Pirouette auch als ein Stein zeigen, der im Weg liegt. Wie könnte dieser Stein oder wie könnten diese Steine genutzt werden, damit sie zielführend werden? Sie haben richtig gelesen: **Hinderungsgründe können zielführend sein.** Das Wegräumen der Steine würde Stress bedeuten. Stress sollte bei der Zielerfüllung so wenig wie möglich produziert werden. Das Leben darf als harmonisierendes Spiel gesehen werden und Spaß machen. Was wäre also, wenn Sie die Steine wahrnehmen, die Zusammensetzung des Materials verstehen, um anschließend den integrierten Sinn des Hindernisses für Ihr individuelles Leben zu verstehen?

Beispiel „Überbelastung“: Sie haben schon sehr viel im Alltag zu tun. Nach einem anstrengenden Tag im Job möchten sie abends noch die Familie sehen – selbst wenn sich die Kinder in ihren Zimmern vergraben, die Frau bei ihrer Freundin ist oder der Mann vor dem TV-Gerät liegt. Der Haushalt macht sich nicht von alleine, ab und zu sollten Sie sich auch mit Freunden treffen und, ach ja, für die Fortbildung dürfen Sie auch noch lernen. Wunderbare Ausreden für ein „vor sich selbst wegrennen“.

Nehmen wir als Beispiel das Ziel „zwei Mal wöchentlich walken“. Was wäre, wenn Sie Ihre Lieben fragen würden, ob jemand Lust hätte, gemeinsam mit Ihnen zu walken? Ganz gleich, ob diese ablehnen oder mitmachen, in beiden Fällen haben sie eine „innere Erlaubnis“ der Zeit für die Umsetzung.

Ganz nebenbei wäre es in einem solchen Fall auch empfehlenswert, sich grundsätzlich Folgendes zu fragen: „Was bin ich mir wert“ und „Wieviel Zeit stelle ich mir für mich selbst zur Verfügung“. Wer immer auf Hochtouren läuft, ist zwar schnell und vermutlich auch recht wendig im Weglaufen vor sich selbst. Allerdings bekommen Menschen mit Dauerswing im Blut von ihrem Körper irgendwann signalisiert: „Hallo, liebes Ego, ruhe dich jetzt aus.“ Der körperliche Ruhewunsch zeigt sich dann gerne in Symptom- oder Krankheitsbildern.



Schritt 4: Dieser Schritt führt sie in Richtung Zielvorstellung. Sie sehen das Ergebnis vor ihrem inneren Auge. Das Bewusstsein, „den Weg zum Ziel gehen zu möchten“, ist spürbar, fasst physisch greifbar. Welche Konsequenzen hätte das gewählte Ziel für Sie? Was müsste sich im Alltag ändern, damit Sie das Ziel realistisch erreichen können?

In diesem Schritt geht es um die **Achtsamkeit** mit sich und dem Umfeld; die **Wahrnehmung** der eigenen Bedürfnisse und den harmonischen Umgang mit den Bedürfnissen des Umfelds; die ruhige und eindeutige **Kommunikation** von Bereitschaft und Grenzen. Ebenso geht es um das „sich bewusst werden, was Konsequenzen bedeuten können“.

Auch hierfür wieder ein Beispiel: Sie sind angestellt, haben jede Menge zu tun. Sie sitzen in Ihrem Büro und nehmen sich vor, dass es zukünftig ruhiger um sie herum werden soll. Sind Sie sich darüber bewusst, dass dieses Ziel auch erfüllt ist, wenn Sie eine Freistellung mit anschließender Kündigung erhalten? Wie gefällt Ihnen die Konsequenz?



Schritt 5: Wie bei jedem Tanz in der Öffentlichkeit, so dürfen auch wir bei unserem Tänzchen darauf achten, was auf und neben der Tanzfläche geschieht. Sie kennen nun ihr Ziel, haben über **mögliche Konsequenzen** nachgedacht und ihr Ziel konkretisiert. Nehmen Sie sich Zeit für sich, fühlen Sie in sich hinein.

Welche Möglichkeiten sehen Sie, um sich die optimalen Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Sie den Weg zum Ziel einfacher gehen können? Was braucht es, um das Optimum zu erreichen? Und was sind Sie bereit zu tun, damit diese benötigten Rahmenbedingungen real werden?

In diesem Schritt prüfen Sie Ihre innere Motivation und die Bereitschaft der motivierten Umsetzung. Wer schon beim ersten Hindernis ins Stocken gerät, dem ist das Ziel nicht wirklich wichtig. Wer jedoch kreativ nach Lösungsmöglichkeiten sucht, wird auch Wege finden, die vorher nicht in Erwägung gezogen wurden.



Schritt 6: Hoppla, nicht gar so schnell. Wer zu schnell an sein Ziel kommen möchte, seine Ziele zu hoch setzt, erhöht die Wahrscheinlichkeit, das Ziel nicht zu erreichen. Entwickeln Sie eine **leicht umzusetzende Strategie**. Übermotiviertes Agieren ist vergleichbar mit dem Einsatz einer Brechstange. Es birgt die Gefahr, unterwegs gebrochen stehen zu bleiben. Damit die Umsetzung wirklich klappt, sollten die Schritte zur Zielerfüllung realistisch und leicht umsetzbar sein.

Ein strenger Plan ist für Perfektionisten wunderbar. Doch zählen nur die wenigsten Menschen zu dieser Riege, vor allem wenn es um sie selbst geht. Für viele ist ein strenger Plan lediglich eine Art Frustrationskanal zu Kindheitserinnerungen und ungeliebten Hausaufgaben.

Blieben wir beim Beispiel „Walken“. Was passiert, wenn Sie sich das Ziel setzen, alle zwei Tage laufen zu wollen, beruflich oder privat aber immer wieder etwas dazwischenkommt? Wenn dauernd anderes wich-



© Bernd Kasper - pixelio.de

tiger ist als ihre Zeit für sich selbst, werden Sie früher oder später frustriert sein. Frustration möchte niemand erleben, also wird die Ursache – Ihr Ziel – ganz einfach vom Plan gestrichen.

Besser: Nehmen Sie sich vor, zwei Mal in der Woche Sport zu machen. Haben sie nur ein Mal die Zeit dafür gefunden, dann können Sie am Wochenende mit einem flotten Spaziergang den Ausgleich schaffen. Mit etwas Flexibilität und einem breiteren Rahmen fühlen Sie sich schon beim Erreichen eines Minimal-Zieles zufriedener.



Schritt 7: Dieser Schritt führt sie noch ein wenig tiefer zu sich. Die **Erfahrungen des Scheiterns** sind wichtige Wegweiser im Rahmen der Zielerfüllung. Schauen

Sie genau hin. Sind Ihnen die Gründe für das Scheitern bewusst?

Vielleicht benötigen Sie einen professionellen Coach, der Sie bei der Umsetzung begleitet? Nach welchen Kriterien wählen Sie Ihre Begleiter aus?

Beispiel: Sie nehmen sich vor, im kommenden Jahr den Umsatz Ihrer Dienstleistung um 50 % zu erhöhen. Um Geld zu sparen, machen Sie vieles selbst und beauftragen einen Grafiker, der ihre Layout-Wünsche so umsetzt, wie Sie es sich vorstellen. Ihre Zielgruppe lautet „alle Men-

schen ab 18 Jahren“. Ich garantiere Ihnen, dass mit diesem Vorgehen viel Marketingbudget verloren geht.

Besser: Lassen sie sich in ein oder zwei Gesprächen von einem Spezialisten zeigen, wie ein Marketingkonzept aufgebaut werden kann, auf was zu achten ist. Sie können immer noch vieles selbst machen, wie z. B. aus der großen Zielgruppe mehrere kleine. Stimmen Sie ihre Marketingaktivitäten auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppen ganz spezifisch ab. Wenige kleinere Schritte sind nachhaltiger als der Versuch eines großen Schrittes.

Ergänzendes zur Methode

Die hier vorgestellte Methode kommt aus dem Hypnocoaching. Mit Visualisierungen und Metaphern können verborgene, unbewusste Zusammenhänge und innere Blockaden leichter aufgedeckt werden. Im Fokus steht der individuelle Mensch, seine Wahrnehmung und die Gründe, die zu dieser Wahrnehmung führten.

Die Bezeichnung „Hypnoanalyse“ oder „Hypnoseanalyse“ hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Sammelbegriff einer Vielzahl von sehr unterschiedlichen Verfahren entwickelt. Ihnen gemeinsam ist, dass sie die Methode der Hypnose mit psychoanalytischen Ansätzen verbinden.

ZUM THEMA

Gut, Jimmy; Kühne-Eisendle, Margit: Bildbar: 100 Methoden zum Arbeiten mit Bildern und Fotos im Coaching, Training, in der Aus- und Weiterbildung, Therapie und Supervision. managerSeminare Verlags GmbH, 2014

Mathar, Helmut: Wie wir finden, was wir wollen: Historische und aktuelle Beiträge zur Zielfindung im Persönlichkeitscoaching. DGVT Deutsche Gesellschaft f. Verhaltenstherapie, 2006

In der Coaching begleitenden Hypnoanalyse können verdrängte Emotionen und vergessene, unbewusste Zusammenhänge aufgedeckt und bearbeitet werden. Klienten können sich von emotionalem Ballast lösen, Erleichterung erfahren, Ziele einfacher finden und erreichen.

Fazit

Gute Vorsätze und echte Ziele sind recht schnell voneinander zu unterscheiden. Doch selbst wenn Sie Ihre Vorsätze zu Zielen werden lassen, sich mit Fachliteratur, Filmen, sonstigen Hilfsmitteln und Beratern Unterstützung holen, bleibt ein altes Sprichwort gültig: „Lehrer öffnen die Tür, durchgehen und Räume betreten kannst du nur selbst.“

KONTAKT

Karin Pietzek
www.kybkom.de