



## Nach den Sternen greifen und Ziele erreichen

Sie stehen mit drei engen Freunden in Ihrer Lieblingskneipe und stoßen freudig und voller guter Laune mit einem leckeren Gläschen an und feiern Ihr erstes erreichtes Karriereziel! So oder so ähnlich könnte Ihre Erfolgsstory aussehen. Wir haben alle Ziele und egal, ob es um den ersten Job oder den Aufstieg der Karriereleiter geht, erfolgreich will jeder sein. Eine kleine Anleitung für Ihre Ziele erhalten Sie hier.

### Der Weg zum Ziel beginnt bei Ihnen selbst, und zwar mit Ihren Stärken

Noch bevor Sie sich näher mit Ihrem Ziel befassen, geht es zunächst einmal um die wichtigste Person in Ihrem Leben, um Sie selbst. Denn der Weg zum Ziel beginnt bei Ihnen selbst. Sie sollten sich gut kennen und wissen, was Sie stärkt und was Sie gut können, damit Sie sich danach ausrichten können. Ich möchte Sie dazu einladen, Ihr eigener Schatzsucher zu werden. Damit meine ich, suchen Sie Schätze, die Sie in sich tragen, Ihre Stärken, Ihre Vorlieben, Dinge, die Sie gut können, die Ihnen leicht fallen. Sie werden nur da wirklich Erfolg haben, wenn Sie in Ihrer Kraft und Ihrer Stärke sind. Oft denken Menschen, dass etwas, was Sie gut können, normal und nichts Besonderes ist. Hier hilft die Einschätzung von nahestehenden Personen.

**Praxistipp für Berufseinsteiger:** Fragen Sie Ihren besten Studienfreund oder Ihre Freundin, was Sie besonders gut können oder wofür er bzw. sie Sie besonders schätzt.

### Geben Sie Ihren Schwächen einen anderen Rahmen

Sie haben nicht nur Stärken, sondern es fallen Ihnen auch eine Menge negative Eigenschaften ein? Prima, dann ist die nächste Übung die richtige für Sie: Es ist oft eine Frage der Perspektive, ob eine Schwäche wirklich nur etwas Negatives beinhaltet oder nicht auch etwas Gutes in sich birgt. Und genau das unterscheidet erfolgreiche von erfolglosen Menschen: Sie können jeder schwierigen Situation oder jedem Problem, jeder Schwäche etwas Gutes abgewinnen.

Versuchen Sie die Perspektive zu wechseln und überlegen Sie sich, welche Stärke in einer von Ihnen identifizierten Schwäche liegen könnte. Vielleicht kann Ihnen diese vermeintliche Schwäche sogar bei Ihrer Zielerreichung helfen? Prinzipiell liegt in jeder Schwäche eine Stärke. Es gibt Ihnen Energie, wenn Sie flexibel sind und sich auf Stärken konzentrieren. Erfolgreiche Menschen beherrschen diese Technik perfekt.

### Beispiele

**Vermeintliche Schwäche:** Ungeduld.  
**Mögliche Stärken darin:** Weiterkommen wollen. Etwas bewegen wollen.

**Vermeintliche Schwäche:** Kann schwer Gefühle zeigen.  
**Mögliche Stärke darin:** dosiere meine Energie gut und wohlbesonnen.

**Vermeintliche Schwäche:** Bin stur.  
**Mögliche Stärke darin:** Kann gut auf meiner Meinung bestehen und auch nein sagen.

**Praxistipp für Berufseinsteiger:** Legen Sie sich Ihr persönliches Karriereziele-Tagebuch an. Es unterstützt Sie bei Ihrer Reise zum Ziel. Darin dokumentieren Sie Ideen und Erkenntnisse, wichtige Kraftquellen und persönliche Fortschritte. Viele Untersuchungen berichten von der Macht

des geschriebenen Wortes und zeigen, dass Menschen, die ihre Ziele schriftlich fixieren, viel erfolgreicher in der Zielerreichung sind.

Jetzt ist es Zeit, dass Sie Ihr Ziel formulieren und es in Ihr Karriereziele-Tagebuch eintragen. Dann können Sie nach den Sternen greifen mit der STAR-Methode. Sie können diese Methode nutzen, um Ihr Ziel genau zu planen, es in Teilschritte zu unterteilen anschließend die Umsetzung anzugehen und das Resultat zu bewerten. Die einzelnen Buchstaben der Abkürzung **STAR** stehen für:

### Schritte

Welche Schritte werde ich machen? Wann? Wie oft? Wie viele? Schritt 1, Schritt 2, Schritt 3 ...

### Termin

Welchen Endtermin und welche weiteren Zwischentermine setze ich mir? Welches Zeitfenster? Gibt es bestimmte Zeiten oder eine Uhrzeit, an der ich mich z. B. täglich/wöchentlich orientiere?

### Anstrengung und Anerkennung

Wie sehr werde ich mich anstrengen? Wie bereit bin ich mich anzustrengen, z. B. auf einer Skala von 0 bis 100? Wie sehr habe ich mich angestrengt, rückblickend auf Schritt 1, 2, 3 usw.? Wie werde ich meine Leistung anerkennen und belohnen in Schritt 1, 2, 3 etc.? Denken Sie daran: Eigenlob stimmt!

### Susanne Nickel

ist Expertin für Change Management und innovative Leadership und als Principal bei Kienbaum im Bereich Management Development tätig. Sie ist Executive Coach, Rechtsanwältin und Management-Beraterin und zählt zu den Top-100-Speakern in Deutschland. Als Pressesprecherin und Rechtsexpertin war sie lange Zeit im TV zu sehen und bekannt dafür, komplexe Sachverhalte einfach zu erklären. Sie berät Unternehmen zu Change 4.0 und New Leadership auf dem Weg zu mehr Agilität.

Wenn Sie sich auf den Weg zu Ihrem Ziel gemacht haben, kann es mitunter anstrengend werden und Sie werden auch zurückfallen.

### Resultat

Welches Ergebnis/Resultat habe ich erzielt? Woran messen Sie Ihre Resultate?

**Praxistipp für Berufseinsteiger:** Kurzvisualisierung - Ich habe mein erstes Berufsziel erreicht! Nehmen Sie sich ab und an am Tag ca. eine Minute für sich selbst. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Malen Sie sich Ihr Ziel mit allen Sinnen, ganz emotional und am besten in den schönsten Farben aus. Ihr Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen Gegenwart und Zukunft. Es wird sich automatisch darauf einstellen, dass Sie Ihr Ziel erreichen, und mit dazu beitragen, dass Sie „Ihren Auftrag“ erfüllen. Bleiben Sie dran!

Die mentale Einstellung ist das eine, gute Beziehungen sind das andere. Die meisten Jobs werden über Kontakte vergeben.

**Praxistipp für Berufseinsteiger:** Knüpfen Sie ein Netzwerk und denken Sie daran: Erst kommt das Geben und dann das Nehmen.

Wenn Sie sich auf den Weg zu Ihrem Ziel gemacht haben, kann es mitunter anstrengend werden und Sie werden auch zurückfallen. Wer baut Sie auf und gibt Ihnen in solchen Momenten Trost und Anerkennung? Es ist gut, wenn Sie nahe Menschen um sich haben, auf die Sie sich verlassen können. Doch wir können uns Anerkennung und Zuwendung auch selbst geben. Das ist etwas ungewohnt, zahlt sich jedoch aus. Installieren Sie Ihren ganz persönlichen inneren Super-Coach. Der spricht in ähnlichen wertschätzenden Worten, wie es beste Freunde tun würden. Er kann als wohlwollender innerer Begleiter immer zur Seite stehen, wenn es schwierig und anstrengend wird. Halten Sie dann kurz inne und fragen sich zum Beispiel, was würde Ihre beste Freundin oder Ihr bester Freund jetzt zu Ihnen sagen? Das braucht ein wenig Übung, macht Sie jedoch stark und unabhängig.

**Praxistipp für Berufseinsteiger:** Greifen Sie mental jeden Tag in ein bis zwei Situationen, wo es schwierig wird oder Sie Entscheidungen treffen müssen, auf Ihren inneren Supercoach zu. Und üben Sie, ihn als wertschätzenden Begleiter zu befragen. Mit der Zeit wird das zur Gewohnheit und Ihnen gelingt es dadurch, sich selbst mehr Wertschätzung zu geben.

Beherrzen Sie diese Praxistipps und Sie werden Ihr Ziel erreichen! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei. ■

Ihre Susanne Nickel

