

# Volltreffer – Ziele setzen und erreichen

Wie Sie sich die Unterstützung Ihres Unbewussten sichern, Ziele richtig formulieren und was Sie tun können, um bei längerfristigen Zielen motiviert zu bleiben

Geht es Ihnen manchmal so, dass Sie sich ein Ziel setzen, sich etwas vornehmen, und es einfach nicht erreichen? Vielleicht war das Ziel nicht klar genug formuliert und vielleicht hatten Sie sich noch gar nicht selbst wirklich diesem Ziel verpflichtet? Klar formulierte Ziele und das Erkennen der eigenen möglichen Hinderungsgründe helfen Ihnen, Ihre Ziele wirklich zu erreichen.

## Optimale Zielformulierung

- in Präsens oder Vergangenheit, als ob das Ziel schon erreicht wäre (~~ich werde 2-mal pro Woche laufen gehen~~/ich gehe 2-mal pro Woche laufen)
- positiv (~~ich nehme nicht zu~~/ich halte mein Gewicht)
- Sprecher/in wird genannt (Ich-Aussage)
- keine Füllwörter (eigentlich, irgendwie) und keine Weichmacher (möchten, sollen, wollen)
- Ziel so formulieren, dass durch die Wahrnehmung überprüfbar ist, ob das Ziel erreicht wurde (sodass auch ein Außenstehender erkennen würde, dass das Ziel erreicht ist)
- angemessen große bzw. kleine Zwischenziele
- Endpunkt statt Zeitraum benennen (~~ich lerne sechs Wochen lang täglich 1Std lang auf meine Prüfung~~/ich lerne bis [Datum] täglich 1 Stunde lang auf meine Prüfung)

## Das Unbewusste denkt positiv

Es „überhört“ Verneinungen aller Art. Wenn Sie sich vornehmen, als Einstieg in ein rauchfreies Leben vier Wochen lang nicht zu rauchen, bekommt Ihr Unbewusstes nur eines mit: Rauchen! Deshalb ist es besser, das Anliegen positiv zu formulieren, selbst wenn dabei Kunstwörter entstehen, z. B. „Ich bleibe bis [Datum] Frischluftatmerin.“

Gerade wenn Ihre Motivation daraus kommt, etwas nicht mehr zu wollen, bekommt Ihr Ziel mehr Anziehungskraft, wenn Sie ein möglichst genaues Bild davon entwerfen, was Sie stattdessen wollen. Malen Sie sich genau aus, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Finden Sie ein Symbolbild für Ihr positives Zielgefühl (Sie können es auch selbst malen oder zeichnen) und hängen Sie es an einer Stelle auf, die Sie häufig sehen. Bilder wirken besonders gut auf das Unbewusste.

Eine klare Formulierung des Ziels hilft dem Unbewussten, die Wahrnehmungsfiler für das gewünschte Ergebnis zu öffnen. Wenn Sie sich überlegen, sich ein bestimmtes Handymodell zuzulegen, was sehen Sie dann plötzlich überall? Richtig, Ihr Wunschhandy! Durch diese Voreinstellung des Rele-

vanzreglers am Mischpult Ihrer Wahrnehmung können Sie Lösungen, Hilfsmittel und Möglichkeiten erkennen, die Sie Ihrem Ziel näher bringen und die Ihr Unbewusstes ohne die klar formulierte Absicht als irrelevant ausgefiltert hätte.

## Sich festlegen

So banal es ist – um Ihr Ziel erreichen zu können, müssen Sie erst einmal eines definieren. Schon hier scheitern viele, weil sie sich nicht festlegen wollen. Wenn Sie Ihr Ziel wirklich erreichen wollen, müssen Sie sich konkret darauf verpflichten. Dazu gehört, dass Sie Ihre Zielformulierung schriftlich festhalten und ganz akribisch auf schwammige Formulierungen und Hintertürchen überprüfen (s. Kasten). Machen Sie den Reality-Check: Liegt es überhaupt in Ihrer Macht, das Ziel zu erreichen? Das Wetter am Tag Ihrer Hochzeit oder den Lottogewinn können Sie nicht selbst bestimmen – solche Anliegen eignen sich für fromme Wünsche, aber nicht als Ziel. Auch in Bezug auf den Zeitraum ist Realismus gefragt: Formulieren Sie Zwischenziele, wenn Ihnen Ihr Ziel zu weit weg erscheint.

Schon ein Klassiker sind die SMART-Kriterien für Ziele (s. Kasten), auf die Sie das ausformulierte Ziel gründlich „abklopfen“ sollten.

## (Selbst-)Sabotage stoppen

Besonders bei langfristigen Zielen ist es wahrscheinlicher, dass Sie durchhalten und Ihr Ziel erreichen, wenn Sie mögliche Hindernisse schon im Vorfeld erkennen und sich Strategien zurechtlegen, wie Sie diese aus dem Weg räumen wollen. Beantworten Sie sich die Frage, welche inneren und äußeren Einflüsse Sie eventuell an der Erreichung Ihres Ziels hindern könnten. Wird das Bedürfnis nach einer Pause oder die Aufforderung eines Freundes, „Komm, wir gehen eine Rauchen!“, Ihre Pläne in Bezug auf das Rauchen über den Haufen werfen? Besser ist, Sie haben eine Strategie parat, dieser Situation zu begegnen. Sie können z. B. schon im Vorfeld überlegen, wie Sie Ihre Pausen künftig gestalten werden oder wie Sie dafür sorgen können, überhaupt genügend Pausen zu bekommen. Seien Sie dabei möglichst genau und suchen Sie Alternativen, die Sie wirklich zufriedenstellen.

Prüfen Sie auch, welche Gewohnheiten im Weg stehen könnten, und beziehen Sie die Lösung ggf. in die Zielformulierung ein. Wenn Ihr Ziel ist, vier Stunden

am Tag an Ihrer Arbeit zu schreiben, und Sie gewohnt sind, immer zuerst bei Facebook reinzuschauen, sobald Sie den Rechner hochfahren, wird das Ihrem Ziel im Weg stehen. Überlegen Sie auch hier vorher, wie Sie sich stattdessen verhalten wollen. Treffen Sie eine Vereinbarung mit sich selbst – z. B. eine Stunde schreiben, Handytimer auf 15 Minuten stellen und auf Facebook gehen, 15 Minuten bildschirmfreie Pause und danach wieder eine Stunde Schreibarbeit. Je konkreter Sie hier werden, umso realistischer wird das gesamte Szenario. Oft wird erst bei diesem Schritt ganz klar, wie viel Zeit eingeplant werden muss.

## Was kostet mich das?

Die machtvollste Frage, um Selbstsabotage zu stoppen, ist: „Welchen Preis bin ich bereit zu bezahlen, um mein Ziel zu erreichen?“ Machen Sie sich bewusst, was es Sie kosten wird, wenn Sie Ihre Vereinbarung mit sich selbst einhalten. Beim Beispiel des Rauchens könnte das bedeuten, es auszuhalten, sich ausgeschlossen zu fühlen, wenn Sie mit Ihren Freunden draußen stehen und als Einzige/r nicht rauchen. Rufen Sie sich Ihr Zielbild oder Ihr Zielgefühl noch einmal ins Bewusstsein und entscheiden Sie sich dann ganz bewusst dafür. Mein Ziel [z. B. Frischluftatmerin zu werden] ist mir so wichtig, dass ich dafür sogar bereit bin, mich zeitweise ausgeschlossen zu fühlen. ■



Foto: Myriam Mersy

**Ulrike Heiß** organisiert ihre freiberufliche Arbeit seit vielen Jahren erfolgreich nach der Methode, die sie auch in ihrem Seminar *Zeit fürs Wesentliche* vermittelt. Sowohl zu beruflichen Themen als auch im Bereich Persönlichkeitsentwicklung hält sie Seminare und Vorträge und gibt Coachings. E-Mail: [heiss@zeitfuerswesentliche.com](mailto:heiss@zeitfuerswesentliche.com)

### SMARTe Ziele

- S** spezifisch (so konkret wie möglich)
- M** messbar (Datum, Stunden, kg, km, Anzahl Wiederholungen etc.)
- A** attraktiv (und zwar für Sie)
- R** realistisch (von Ihnen beeinflussbar und erreichbar)
- T** terminiert