

Ratgeber Ziele

Wissen zum Erfolg



Begrüßungswort

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wenn du nicht weißt, wohin du willst – dann ist es auch egal, wie du weitergehst.“ So lernten wir es schon aus Alice im Wunderland von Lewis Carroll.

Wir alle kennen das: Vor jedem Erfolg steht ein konkretes Ziel, eines durch das wir wissen wohin wir wollen. Uns ist ebenfalls klar, dass einem wirklichen Ziel ein tiefer, inniger Wunsch vorangeht. Das wovon wir träumen, das was unser Leben lebenswert macht.

Und sicher haben Sie auch schon davon gehört, wie schwierig es sein kann, aus einem Wunsch ein erreichbares Ziel zu kreieren.

Erlauben Sie sich jetzt zu denen zu gehören, die aus ihren Wünschen Ziele machen, diese Ziele angehen und erreichen. Mit Ihrem Interesse an diesem Ratgeber gehen Sie einen ersten Schritt in diese Richtung.

Viel Vergnügen beim Lesen und Ausprobieren!



Ihr Heiko Alexander

Zielpräzision

Ziele sollten schriftlich formuliert werden. Das bietet einige Vorteile:

- Bewusstsein (ich weiß, wohin ich will)
- Sicherheit
- Kontrollierbarkeit
- Planungs- und Organisationsinstrument
- Vorzeigbarkeit
- Motivation
- Führungswerkzeug
- Gegen Vergesslichkeit

ZIELKRITERIEN

1. Positiv und konkret formuliert
2. Stark motivierende Anziehungskraft
3. Eindeutig überprüfbar
4. Zeitpunkt statt Zeitraum
5. In der Gegenwartsform
6. Durch den Klienten selbst realisierbar (realistisch)
7. Öko-Check
 - Welchen Preis bist du bereit zu bezahlen?
 - Was wird sich durch die Erreichung des Ziels in deinem Leben verändern? Bist du damit einverstanden?
 - Welche Auswirkung hat das auf deine sozialen Kontakte?

SMART

Mit der SMART-Formel können Sie sich die einzelnen Kriterien leicht einprägen:

- S = spezifisch (präzise und konkret formuliert)
- M = messbar (quantitativ und qualitativ eindeutig überprüfbar)
- A = attraktiv (positiv und mit starker Anziehungskraft)
- R = realistisch (durch dich selbst erreichbar)
- T = terminiert (konkreter Zeitpunkt des Ziels mit Zwischenschritten)

Spezifisch

Beschreiben Sie wirklich genau, was Sie erreichen möchten. Kein Wischiwaschi, sondern glasklar formuliert. Prüfen Sie, ob Sie wirklich voll und ganz dahinter stehen.

Messbar

„Ich möchte gesünder werden“ ist nicht messbar. Stellen Sie klare Kriterien auf, an denen Sie erkennen, dass Sie gesünder leben. Ansonsten werden Sie nie wissen, ob Sie das Ziel erreicht haben. Klare Kriterien können Essgewohnheiten, Gewicht, Blutwerte oder Sportgewohnheiten sein.

Attraktiv

Wählen Sie positive Formulierungen, um klar zu machen, was Sie wollen, und nicht, was Sie nicht wollen. „Ich möchte nicht mehr in Hinterhausen wohnen“, sagt nichts darüber aus, wo und wie eine Person wohnen möchte.

Entwickeln Sie ein attraktives Zielbild mit viel Anziehungskraft. Es muss Sie vor Verlangen geradezu hineinziehen.

Realistisch

Nur was Sie selbst beeinflussen können, ist auch realistisch. Ziele, die von anderen abhängig sind, demotivieren und halten von eigenen Aktionen ab. Genau genommen handelt es sich dann um Wünsche und nicht um Ziele. Frage Sie also: „Was kann ich für das Ziel tun?“

Terminiert

Wenn Sie klar hinter Ihrem Ziel stehen, werden Sie es auch zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht haben. Nennen Sie einen klaren Termin und definieren Sie die nötigen Zwischenschritte. So können Sie permanent überprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Beispiel für eine SMART-Zielformulierung

„Bis zum 31.12.2008 habe ich eine 90 qm 3-Zimmer-Eigentumswohnung mit Balkon, großer Wohnküche und modernem Bad in der Münchner Innenstadt in verkehrsberuhigter Lage für einen maximalen Kaufpreis von 240.000 Euro inklusive Kaufnebenkosten.“

Hier ist Platz für Ihre Beispiele

12 WEGE ZUR ZIELFINDUNG

1. Zielpräzision

Sie wissen schon, was Sie erreichen wollen. Es geht nur noch darum, es zu konkretisieren und die unterschiedlichen Lebensbereiche aufeinander abzustimmen.

2. Wertemethode

Welche Dinge sind Ihnen wirklich wichtig im Leben? Wie leben Sie diese wichtigen Dinge bisher? Was können Sie unternehmen, um diesen Zustand dauerhaft in Ihrem Leben zu verankern? Leiten Sie daraus Ihre Ziele ab.

3. Inventurmethode

Wie sieht es heute in den unterschiedlichen Lebensbereichen aus? Gesundheit, Familie, Karriere, Finanzen, Selbstentwicklung, Freizeit. Wo sind Defizite? Wo ist der „Schmerz“ über das Ungleichgewicht am größten? Leiten Sie daraus Ihre ersten Ziele ab.

4. Traumtechnik

Machen Sie es sich gemütlich. Träumen Sie davon, wie Ihr perfektes Leben aussieht. Wie möchten Sie sein? Was möchten Sie haben? Schalten Sie kritische Stimmen aus. Ihre Träume sind die Grundlage.

5. Fragemethode

Fragen Sie die Leute, denen Sie vertrauen, welche Talente sie in Ihnen sehen. Welche Zukunft würden diese Ihnen empfehlen? Was Ihnen davon sehr gut gefällt, können Sie als Ziele definieren.

6. Grabsteinrede

Stellen Sie sich vor, Sie wären gestorben und alle Menschen, die Ihnen wichtig waren, stehen an Ihrem Grab und schauen auf den Sarg. Was möchten Sie nun, dass die Leute bei der Grabrede über Sie sagen. Wie soll der Rückblick über Ihr Leben aussehen?

7. Altersweisheit

Stellen Sie sich vor, Sie sind 90 Jahre alt und schauen auf Ihr Leben zurück. Was sehen Sie, wenn es so weiter geht? Was möchten Sie lieber sehen? Wie soll Ihr Leben verlaufen sein?

8. Kopfstandmethode

Überlegen Sie genau, was Sie nicht wollen, und machen dann das Gegenteil davon. Zur Unterstützung überlegen Sie auch, was getan werden muss, damit Sie das, was Sie niemals wollen würden, geschehen könnte. Davon leiten Sie dann auch wieder das Gegenteil ab.

9. Partnerübung

Bitte Sie Ihren Partner oder Freunde, mit Ihnen gemeinsam Ziele zu entwickeln. Beginnen Sie mit einem Brainstorming (wahlloses Sammeln von Ideen) und spinnen Sie dann gemeinsam Aktionen daraus.

10. Gruppenziele

Viele Menschen tun sich schwer, alleine auf die Reise zum Ziel zu gehen. Mit Freunden oder Geschäftspartnern gemeinsame Ziele zu entwickeln und diese im Team umzusetzen, bietet enorme Vorteile!

11. Coaching

Fällt es Ihnen schwer, trotz all dieser Möglichkeiten Ziele zu finden? Wenn Sie im Einzelgespräch unterstützt werden möchten, sollten Sie sich an einen professionellen Coach aus unserem Coaching-Team wenden.

12. Seminare

Sind Sie daran interessiert, Ihre Ziele klar, strukturiert und professionell zu gestalten, kann ein Seminar das Richtige sein. Hier ist der Austausch mit anderen sehr hilfreich. Nutzen Sie dazu gerne auch unser Seminarangebot.

PROBLEMLÖSUNGSMETHODEN

4-Fragen-Methode

Ideal für die alltägliche Problemlösung

1. Was ist das Problem?
2. Was ist die Ursache?
3. Was sind die möglichen Lösungen?
4. Was ist die beste Lösung?

Beispiel I

- 1. Was ist das Problem?**
 - Ärger mit der Freundin
- 2. Was sind die Ursachen?**
 - Fehler meinerseits, Gezicke ihrerseits
- 3. Was sind die möglichen Lösungen?**
 - Entschuldigung und Einladung zum Essen
 - Über uns sprechen
- 4. Was ist die beste Lösung?**
 - Die Reihenfolge von oben

Beispiel II

- 1. Was ist das Problem?**
 - Der Gewinn lässt nach
- 2. Was sind die Ursachen?**
 - Zu hohe Preise, zu schwache Verkäufer
- 3. Was sind die möglichen Lösungen?**
 - Preise senken
 - Verkäuferschulung
- 4. Was ist die beste Lösung?**
 - Auswählen und umsetzen

Zitate

„Wer all seine Ziele erreicht,
hat sie wahrscheinlich zu niedrig gewählt.“
(Herbert von Karajan)

„Wer seinen Weg kennt, der braucht sich nicht an jeder
Kreuzung neu zu entscheiden!“
(Nikolaus B. Enkelmann)

„Wer nicht weiß, wohin er will, der muss sich nicht wundern,
wenn er ganz woanders ankommt.“
(Mark Twain)

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel
Zeit, die wir nicht nutzen.“
(Lucius Annaeus Seneca)

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn
in ihr gedenke ich zu leben.“
(Albert Einstein)

„Zukunft: etwas, das die meisten Menschen erst lieben, wenn
es Vergangenheit geworden ist.“
(William Somerset Maugham)

„Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn
Jahren zurücksehen.“
(Peter Ustinov)

„Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat,
überall zu erzählen, wie beschäftigt er ist.“
(Robert Lembke)

„Zeit haben nur diejenigen, die es zu nichts gebracht haben.
Und damit haben sie es weiter gebracht als alle anderen.“
(Giovanni Guareschi)

„Zukunft: die Ausrede all jener, die in der Gegenwart
nichts tun wollen.“
(Harold Pinter)

„Man darf niemals „zu spät“ sagen. Auch in der Politik ist es
niemals zu spät. Es ist immer Zeit für einen neuen Anfang.“
(Konrad Adenauer)

„Die Zeit ist kein Geld. Aber den einen nimmt das Geld die Zeit
und den anderen die Zeit das Geld.“
(Ron Kritzfeld)

„Die Gegenwart ist der Zustand zwischen der guten alten Zeit
und der schöneren Zukunft.“
(Zarko Petan)

„Ein Augenblick des Glücks wiegt Jahrtausende
des Nachruhms auf.“
(Friedrich II. der Große)

„Managerkrankheit: eine Epidemie, die durch den Uhrzeiger
hervorgerufen und durch den Terminkalender übertragen wird.“
(John Steinbeck)