

Große Ziele wirklich umsetzen!



Modul eins: ein machbares und messbares Ziel.

Modul 1: Ziele definieren

Vorab auch hier nochmal mein Hinweis: Resultat kommt von Tat. Bei vielen Projekten ist es sinnvoll, erst einmal Informationen zu sammeln und viel dazu zu lernen. Aber viele Menschen bleiben möglichst lange im Lernmodus, statt dann ins Handeln zu kommen. Nur: **Veränderung entsteht durch Handeln, nicht durch Wissen**. Deswegen lege ich dir sehr ans Herz, die 7 Module wirklich fürs Umsetzen zu nutzen.

Machbare und messbare Ziele

Herzlich Willkommen zu Modul eins. Lass uns zunächst mit dem Ziel selbst starten. Und zwar mit dem Ergebnisziel, mit dem, was du erreichen möchtest. Wir sprechen an anderer Stelle noch über andere Zielarten. Das Ergebnisziel ist das große Ziel, an das du vermutlich gedacht hast, als du den Kurs gebucht hast. Das Unternehmen mit 100 Mitarbeitern, das Seminarzentrum am See oder am Meer, als digitaler Nomade die Welt bereisen ...

Ans Ziel kommt nur wer eines hat, sagte einst Martin Luther. Klingt schlicht, dennoch erlebe ich immer wieder, dass Menschen zwar vage Wünsche und Träume haben, aber kein klares, konkretes Ziel. Und oft bleiben Wünsche auf der Strecke, weil scheinbar nie Zeit dafür da ist. Wenn ich mit der Umsetzung meiner Träume darauf warte, dass sich irgendwann einmal Zeit dafür findet, dann werde ich vermutlich lange vergebens warten.

Deswegen ist der erste Schritt, wenn du ein Ziel wirklich erreichen möchtest: überleg dir ganz konkret : Was will ich? Und formuliere das dann als Ziel und schreibe es auf. Aufschreibe deshalb, weil dieses Aufschreiben die Verbindlichkeit deutlich erhöht.

Es gibt in der Literatur viele verschiedene Kriterien für so genannte wohlformulierte Ziele. Und vielleicht ist dir auch klar, wie ein Ziel „zu sein hat“, damit es dich unterstützt. Dennoch hier zum Start erst einmal die aus meiner Sicht zwei wichtigsten Kriterien:

Ziele sind messbar.

Ziele sind machbar.

Ziele sind messbar das heißt:

Du weißt und du spürst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Und dafür hast du klare Kriterien. Kriterien, die direkt etwas mit deinem Ziel zu tun haben und deine Wahrnehmung auf die dazu gehörigen Tätigkeiten ausrichten. Wenn du z.B. ein Buch schreiben möchtest, dann stell dir vor, wie du dasitzt und lustvoll schreibst und wie du dein fertiges Buch in Händen hältst und z.B. in einer Buchhandlung präsentierst.

Hier eine kleine Anekdote, die mich seit Jahren begleitet, weil sie so schön illustriert, worum es geht.

Eine Teilnehmerin an einer Fortbildung hatte für sich das Ziel formuliert:

„Im März bin ich Verkaufsleiterin in meiner Firma.“

Die Frage: „Woran merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?“, hatte Sie wie folgt beantwortet:

„Ich fahre ein BMW-Cabrio, ich habe eine neue Garderobe im Schrank hängen und ich habe ein neues Handy.“

Und dann passierten erstaunliche Dinge. Das BMW-Cabrio gewann sie in einer Lotterie, die neue Garderobe wurde ihr von ihrer Mutter zu Weihnachten geschenkt und das Handy von ihrem neuen Freund.

Vielleicht denkst du jetzt, die Glückliche, so viel Glück ist doch noch viel besser, als einfach nur ein Ziel zu erreichen. Dennoch zeigt das Beispiel, worum es geht, wenn ich von Messbarkeit spreche: dass deine Kriterien wirklich direkt zum Ziel gehören.

Messbar heißt auch, dass du konkret wirst: was genau, ab wann, bis wann und ggf mit wem. Dazu an dieser Stelle noch eine kleine Anekdote:

Ein Zugreisender steht am Bahnsteig und wartet auf seinen verspäteten Zug. Es regnet und seine ohnehin schlechte Stimmung wird, je nasser er wird, umso schlechter. Schließlich wendet er sich völlig empört an den Mitarbeiter am Infoschalter: Wozu gibt es überhaupt einen Fahrplan, wenn sich niemand daran hält?

Der Bahnmitarbeiter erwidert gelassen: Woher wüssten Sie, dass dieser Zug 20 Minuten Verspätung hat, wenn es keinen Fahrplan gäbe?

Ziele sind im Grunde auch so eine Art Fahrplan. Nur wer ein konkretes Ziel hat, kann über Abweichungen reden bzw. erkennen, dass er nicht auf dem geplanten Weg ist. Und er kann von Situation zu Situation neu entscheiden, wie er mit der Abweichung umgeht. Wenn sich die Umstände ändern, ist es manchmal notwendig, das Ziel anzupassen oder grundlegend zu ändern. Arbeiten mit Zielen heißt deswegen auch: immer wieder innehalten, resümieren und Abweichungen managen.

Ziele sind machbar:

Machbar heißt, dass du aus eigener Kraft etwas für dein Ziel TUN kannst, dass die Umsetzung in **deinem** Einflussbereich liegt.

Machbar heißt auch, dass dein Ziel zwei wichtige Faktoren erfüllt: es sollte zugleich herausfordernd und realistisch sein. Nur so kannst du Erfolge feiern. Ist dein Ziel unrealistisch, erntest du wahrscheinlich nur Misserfolge, ist es nicht herausfordernd, kannst du nicht wirklich stolz auf dich sein, wenn du es schaffst.

Nutze Zielkorridore, damit dein Ziel auf breiteren Füßen steht

Und um diese beiden Kriterien zugleich zu erfüllen, haben verschiedene Studien gezeigt, dass es sinnvoll sein kann, mit einem Zielbereich, einem Zielkorridor zu arbeiten.

Ich mache das mal an einem Beispiel fest:

Sport. Für manche Menschen ist es enorm hilfreich, sich festzulegen, z.B. klar zu definieren: Ich gehe jeden Montag und Mittwoch ins Fitnessstudio. Oft sind solche starren Ziele jedoch schwer durchzuhalten, etwa für mich als Freiberuflerin mit sehr wechselnden Wochenabläufen. Dann bietet sich der Zielkorridor an. Damit definiere ich z.B. dass ich mindestens 3x die Woche zwischen 30 und 90 Minuten Sport mache. Das wäre für mich realistisch und herausfordernd und eröffnet mir Räume für Variation.

Ein Zielkorridor verzeiht auch kleine Sünden – etwa auch beim Thema Abnehmen – viel eher ohne dass ich mir gleich ein Misserfolgserlebnis einhandle.

Und bei meinen oft prall gefüllten Tagen, möchte ich manchmal einfach nicht noch mehr reinquetschen. Denn neben meinen mittel- und langfristigen Zielen ist mir auch das hier und jetzt wichtig. Also setze ich mir z.B. als Ziel, dass ich zwischen 3 und 5 Blogartikeln in 14 Tagen fertigstelle. Ich möchte Erfolge feiern, ja, aber ich möchte Erfolg in Balance. Denn Erfolge sind fürs Durchhalten enorm wichtig. Und mit solch einem Zielkorridor verringere ich das Risiko von Misserfolgen deutlich – ohne das Ziel so weit herabzusetzen, dass es nicht mehr herausfordernd und damit nicht mehr motivierend ist.

Gib dir selbst ein Versprechen

Wenn du dein Ziel so formuliert hast, dass es sich für dich stimmig anfühlt, herausfordernd und realistisch zugleich, und attraktiv, so dass du dich wirklich aufs Ankommen freust, dann „committe“ dich zu deinem Ziel. Ich wähle bewusst das englische Wort, weil es sich für mich besser anfühlt, als die deutsche Selbstverpflichtung mit Pflicht in der Mitte.

Dieses Commitment ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Ein echtes „JA, das will ich und dafür setze ich mich ein“ und kein lauwarmes „Ja, wenn denn alles klappt“.

Schreib dein Ziel auf jeden Fall auf und versprich dir selbst, dass du dranbleibst. **Achte darauf, dass da wirklich Emotion im Spiel ist, wenn du dir versprichst, dranzubleiben.** Und mach dein Ziel auch öffentlich, im für dich passenden Rahmen. Denn damit verstärkst du dein Versprechen an dich.

Verankere dein Ziel im Unbewussten

Mit Comittement und Aufschreiben allein ist es noch nicht getan. Hier kommt noch eine wichtige und angenehme Zutat dazu: Stell dir abends vor dem Einschlafen das Erreichen deines Ziels dissoziiert als Bild oder Film vor. Dissoziiert heißt, dass du nicht Teil des Films bist, sondern, dass du zusiehst. Dissoziiert ist deswegen wichtig, weil bei der assoziierten Vorstellung das Risiko besteht, dass du träumend liegen bleibst, weil es sich schon so anfühlt, als wärst du bereits da.

Mach den Film von deinem Ziel lebendig, groß und bunt, so dass er dich richtig anzieht. Deinem Verstand reicht vielleicht dein niedergeschriebenes Ziel, dein Unbewusstes braucht dazu ein schönes Bild oder Film, gern mit allen Sinnen unterlegt: Was siehst du, hörst du, spürst du, riechst du, schmeckst du?

Mach ein Visionboard

Super hilfreich, um dein Ziel deinem Unbewussten ständig vor Augen zu halten, ist zusätzlich ein Visionboard. Ein Visionboard ist ein Bild oder eine Collage mit vielen Bildern, die in dir positive Emotionen wecken und die zu deinen Zielen passen. Egal, ob du auch Text auf dein Visionboard schreibst oder nur Bilder nutzt. Es sollten die Dinge drauf sein, die für dich für dein Ziel oder für deine Ziele stehen. Tatsächlich steht auf den meisten Visonboards mehr als ein Ziel. Wichtig ist, dass es sich gut anfühlt, wenn du auf dein Visionboard schaust. Wenn da was drauf ist, was dir eher Angst macht, dann brich es so weit runter, dass du es voller Freude und Zuversicht anschauen kannst.

Auch noch wichtig: Beim Visionboard geht es nicht darum, künstlerisch perfekt zu sein. Es geht nur darum, dass du dir positive Bilder mit positiven Assoziationen schaffst. Und durch die kreative Umsetzung deiner Vorstellungen verarbeitest du dein Ziel nicht nur im Großhirn, sondern du aktivierst auch noch zusätzlich das so genannte Extensionsgedächtnis (nach Julius Kuhl).

Hier zwei Beispiele: ein Visionboard, das ich im Internet gefunden habe:



Und hier mein Visionboard, das eher minimalistisch und sehr viel weniger dicht ist, weil es dadurch für mich überschaubarer und klarer ist. Und meinem Motto entspricht: weniger ist mehr. Bloß nicht zu viele Ziele auf einmal.



Dieses Visionboard ist inzwischen fast "abgearbeitet". Es hängt nur noch, weil sich die Verwirklichung des Kretakurses etwas hingezogen hat. Da habe ich die Abweichung gemanagt;))

Wenn du dein Visionboard dann erstellt hast, häng es so auf, dass du es regelmäßig siehst. Diese ständige visuelle Präsenz wirkt wahre Wunder. Einfach dadurch, dass so ein Visionboard dich immer wieder erinnert, entstehen oft neue Ideen, wie du deine Ziele erreichen kannst.

Das öffentliche Aufhängen trägt auch zusätzlich noch zum Commitment bei. Du siehst das Bild ständig und vielleicht auch dein Umfeld. Bei mir haben zumindest meine Töchter mich gleich darauf angesprochen.

Zusammenfassung Modul 1:

1. Nutze das Lebensrad, um für deine verschiedenen Lebensbereiche deine Ziele zu generieren.
2. Formuliere auf der Basis der Ergebnisse des Lebensrads attraktive, machbare und messbare Ziele. (weniger ist mehr!)
3. Gib dir selbst ein emotional aufgeladenes Versprechen - pro Ziel!
4. Stell dir abends vor dem Einschlafen das Erreichen deines Ziels dissoziiert als Bild oder Film vor.
5. Mach dir dein Visionboard mit den für dich gerade wichtigen Zielen.

Falls du jetzt denkst. Ohje, das ist aber viel. Die weiteren Module enthalten weniger Aufgaben. Hier in Modul 1 legen wir nur die Grundlagen für deinen Erfolg.