

# Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

## Kennst du dein Ziel?

⇒ «Die Welt macht dem Platz, der weiss, wohin er geht.»

Wer das Ziel kennt, findet den Weg, meint Laotse. Meistens ist es so, dass man genau weiss, was man nicht mehr will. Aber eigentlich nicht weiss, was man möchte.

Es ist egal, um welches Vorhaben es sich handelt. Ob ich ein Unternehmen gründen will, ein störendes Verhalten verändern oder eine komplizierte Beziehung klären. Die Frage nach dem Ziel ist wichtig.

## Zielbestimmung

### 1. Positiv formuliert

Die positive Formulierung ermöglicht ein «hin zu» etwas Neuem anstelle eines «weg von» etwas Altem. Das Ziel sollte auch präzise formuliert werden. Je präziser das Ziel formuliert ist, umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit, es zu erreichen. Hilfreiche Fragen dazu sind:

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"><li>Was will ich stattdessen? (statt .....</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>Was habe ich erreicht/mache ich wenn ich das nicht mehr mache?</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>Was genau wünsche ich mir/möchte ich?</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

# Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was werde ich haben, das ich vorher nicht hatte?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**Ich formuliere meinen Zielsatz:**

.....

.....

.....

## 2. Selbst erreichbar

Das Ziel muss im eigenen Einflussbereich liegen. Nur dann kann man die Umsetzung selbst steuern.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Kann ich mein Ziel selbst erreichen?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was will ich alles machen, um ans Ziel zu gelangen?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was benötige ich noch dazu?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Welches ist konkret mein erster Schritt zur Zielerreichung?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

# Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was genau werde ich wann genau tun?</li> <li>Hat mein Ziel die richtige Grösse?</li> <li>Ist es ein Ziel oder sind es mehrere kleine Ziele?</li> </ul>	<p><i>Ich schliesse mit mir selber einen Vertrag ab – das vorliegende Strategiepapier</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### 3. Spezifisch

Das Ziel sollte sinnlich konkret beschrieben werden mit allem, was es mittels Sehen, Hören und Fühlen, wahrnehmbar macht. Mit der Frage «woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe» werden eigene Überprüfungskriterien herausgearbeitet.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Tue ich einfach so, als ob ich mein Ziel bereits erreicht hätte?</li> <li>Ist es ein Ziel oder sind es mehrere kleine Ziele?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie werde ich wissen/woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was sehe ich?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p>

## Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was höre ich?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Was fühle ich?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Welche Körperhaltung gehört dazu?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie merken Andere, dass ich mein Ziel erreicht habe?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wann?</li> <li>Wo und mit wem möchte ich mein Ziel erreicht haben?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### 4. Ökologisch

Bei jedem Ziel muss sichergestellt werden, dass seine Erfüllung keine negativen Folgen oder untragbaren Nebenwirkungen haben wird. Gegebenenfalls muss das Ziel verändert werden.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Was wird passieren, wenn ich bekomme, was ich will?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	--

# Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Was wird passieren, wenn ich es nicht bekomme?</li><li>• Welche Auswirkung hat die Erfüllung meines Wunsches auf andere Lebensbereiche?</li><li>• Welche auf andere Beziehungen?</li><li>• Wie wird meine Umgebung darauf reagieren?</li><li>• Welches sind die Vorteile?</li><li>• Was wäre das Schlimmste bei Erreichung des Ziels?</li><li>• Wiegen die Vorteile die Nachteile auf?</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><b>5. Motivierend</b></p> <p>Das Ziel soll Zugkraft bekommen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist wichtig für mich an diesem Ziel?</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p>

## Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist das Beste daran?</li> <li>• Was ist nun sichergestellt, nachdem ich mein Ziel erreicht habe?</li> <li>• In welcher Hinsicht bringt mit die Erreichung des Ziels weiter?</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### 6. Abschluss

Ich schaue mir noch einmal an, was ich zu den einzelnen Punkten geschrieben habe.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Gefällt mir mein Ergebnis?</li> <li>• Soll noch etwas verändert werden?</li> <li>• Ich erinnere mich an den Vertrag, den ich mit mir geschlossen habe.</li> <li>• Was ist konkret mein 1. Schritt zur Zielerreichung?</li></ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---

# Wegleitung zur Zieldefinition – Zielfindungsprozess

Fragen	Antworten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was genau werde ich wann genau tun?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Der Vorteil dieser Methode ist ein «weg von» einer Problemorientierung, bei der man sich meistens schlecht fühlt, und ein «hin zu» einer Lösungsorientierung, die zu einem guten Gefühlszustand führt.

Ort, Datum

.....

.....

Unterschrift