

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:

- Was will ich stattdessen (statt)
.....
.....
.....
- Was habe ich erreicht/mache ich, wenn ich
nicht mehr mache?
.....
.....
- Was genau wünsche ich mir/möchte ich?
.....
.....
.....
.....
Was werde ich haben, das ich vorher nicht hatte?
.....
.....

Ich formuliere meinen Zielsatz:

.....
.....

2. Selbst erreichbar

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

- Kann ich mein Ziel selbst erreichen?
.....
- Was will ich alles machen, um es zu bekommen?
.....
.....
- Was brauche ich noch, um es zu erreichen?
.....
.....
- Was ist konkret mein erster Schritt zur Erreichung meines Ziels?
.....
.....
- Was genau werde ich wann genau machen?

Ich schliesse mit mir selber einen Vertrag ab (dieses Strategiepapier)

.....
.....

- Hat mein Ziel die richtige Grösse? Ist es ein Ziel oder sind es mehrere kleine Ziele?

.....
.....

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 Überprüfungs-kriterien herausgearbeitet.

- Tue ich einfach so, als ob mich mein Ziel bereits erreicht hätte?

.....
.....

- Wie werde ich wissen/woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?

.....
.....

- Was sehe ich?
- Was höre ich?
- Was fühle ich?
- Welche Körperhaltung gehört dazu?
- Wie kann jemand anderer erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe?

.....
.....

- Wann?
- Wo?und mit wem möchte ich mein Ziel erreicht haben?

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.

- Was wird passieren, wenn ich bekomme, was ich will?

.....
.....

- Was wird passieren, wenn ich es nicht bekomme?

.....
.....

- Welche Auswirkung hat die Erfüllung meines Wunsches auf andere Lebensbereiche?

.....
.....

Auf andere

Beziehungen?.....

.....
.....

Wie wird meine Umgebung darauf reagieren?

.....
.....

- Was sind die Vorteile?

-
-
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte, wenn ich mein Ziel erreiche?

.....

.....

Wiegen die Vorteile die Nachteile auf?

.....

.....

5. Motivierend

Das Ziel soll Zugkraft bekommen.

- Was ist an diesem Ziel wichtig für mich?
.....
- Was ist das Beste daran?
.....
- Was ist nun sicher gestellt, nachdem ich mein Ziel erreicht habe?
.....
- In welcher Hinsicht bringt mich die Erreichung dieses Zieles weiter?
.....

6. Abschluss

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

- Gefällt mir mein Ergebnis?
.....
- Soll noch etwas verändert werden?
.....
- Ich erinnere mich an den Vertrag, den ich in Schritt 2 mit mir geschlossen habe:
.....
- Was ist konkret mein erster Schritt zur Erreichung meines Zieles?
.....
- Was genau werde ich wann genau machen?
.....

.....

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.

7. Ort, Datum und Unterschrift

.....