

# Möglichkeiten überprüfen

Ziele zu verfolgen, bedeutet Aufwand, Zeit, manchmal auch Geld, Überwindung, Anstrengung, Durchhaltevermögen, auch Frust wegen Rückschlägen. Es ist nun mal für die meisten angenehmer, gemütlich im Sessel zu sitzen, als im Nieselregen seine Runden zu drehen.

*Sie sollten gute Chancen haben,  
Ihre Ziele tatsächlich zu erreichen.  
Das sollten Sie gleich zu Beginn überprüfen.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie ermitteln Sie die Umsetzungschancen bei Ihren Zielen?
- Welche Hemmnisse könnten den Zielen entgegenstehen?
- Wie selbstbestimmt können Sie Ihre Ziele verfolgen?



**Welche Erfahrungen haben Sie mit der Überprüfung der Umsetzbarkeit Ihrer Ziele gemacht?**

**Was hat gut funktioniert, wo gab es Schwierigkeiten?**

## Keywords

Aufwand Bereitschaft, sich durchzusetzen Durchhaltevermögen Hemmnisse  
Hinderungsgründe Rahmenbedingungen Risiken Rückschläge Selbstbestimmung  
Streben nach Unabhängigkeit Überwindung Umsetzungschancen Unabhängigkeit  
Ungewissheit Wahrnehmung der Möglichkeiten

## Überprüfen Sie die Umsetzungschancen

Ohne Aufwand werden Sie Ihre Ziele nicht konsequent verfolgen können. Dem Aufwand steht aber natürlich ein Gewinn für Sie gegenüber: Gesundheit, Wohlbefinden, mehr Zufriedenheit, mehr Entscheidungsspielräume, vielleicht auch ein höheres Ansehen, mehr Einfluss und mehr Geld.

Überlegen Sie deshalb genau, wie hoch der **Aufwand** für Sie ist. Wie kommen Sie beispielsweise damit zurecht, dreimal die Woche für eine Zusatzqualifikation die Abende zu opfern und den Samstag gleich noch dazu?



*Nur wenn Sie für sich entscheiden: Das lohnt sich für mich wirklich, sollten Sie das Vorhaben beginnen.*

Wägen Sie den Aufwand und den Nutzen gegeneinander ab. Machen Sie sich eine Liste und schreiben Sie unter die einzelnen Ziele alle Argumente, die Ihnen einfallen. Auch hier können Sie wieder gewichten: Wie wichtig ist Ihnen der einzelne Nutzen, wie hoch schätzen Sie den Aufwand ein?



### Was spricht für, was gegen die Umsetzung Ihrer einzelnen Ziele?

<b>Ziel 1:</b>	
Vorteile:	
Nachteile:	
<b>Ziel 2:</b>	
Vorteile:	
Nachteile:	
<b>Ziel 3:</b>	
Vorteile:	
Nachteile:	

Sehen Sie die Liste durch.

- Wo haben Sie mehr Vorteile als Nachteile gefunden?
- Wo ist es umgekehrt?
- Wie wichtig sind Ihnen einzelne Vor- oder Nachteile?

Wenn Sie noch präziser arbeiten wollen, können Sie die einzelnen Vor- und Nachteile gewichten: für mich sehr wichtig – für mich wichtig – für mich weniger wichtig.