

# Auf die richtigen Ziele setzen

Ziele müssen für Sie einen Anreiz bieten und eine Herausforderung darstellen. Das ist die Bedingung, dass Sie sie mit Elan und Konsequenz verfolgen, sich auch nicht von Rückschlägen irritieren lassen.

*Die Wahl der richtigen Ziele ist entscheidend für eine erfolgreiche Umsetzung.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Warum sollten Sie überholte Ziele aufgeben?
- Warum sollten Sie auf attraktive Ziele setzen?
- Wie schützen Sie sich vor unausgewogenen Zielsetzungen?



**Wie viel Mühe haben Sie sich bisher mit der Formulierung Ihrer persönlichen Ziele gemacht?**

**Welche Erfahrungen haben Sie dabei gesammelt?**

## Keywords

Anziehungskraft attraktive Ziele Attraktivität Aufwand Erreichbarkeit  
Handlungsziele Karriere Motivatoren Plan B schlechtes Gewissen überholte Ziele  
Vorsatz Zielvorstellungen

## Geben Sie überholte Ziele auf

Sie müssten eigentlich mehr Sport treiben, Sie sollten sich gesünder ernähren, Sie sollten weniger fernsehen, Sie müssten sich mehr um Ihre Eltern kümmern, Sie sollten endlich eine zweite Fremdsprache lernen.

„Sollte“- und „Müsste“-Sätze stehen für Dinge, die wir glauben tun zu müssen, hinter denen wir aber nicht stehen. Solche Gedanken helfen Ihnen nicht weiter, im Gegenteil: Sie machen Ihnen ein **schlechtes** Gewissen.



### Machen Sie eine Liste Ihrer überholten Ziele:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Prüfen Sie nach: Wie lange tragen Sie diesen Vorsatz schon mit sich herum? Lautet die Antwort: *Schon lange*, geben Sie den Vorsatz auf. Er scheint Ihnen nicht so wichtig zu sein, dass Sie die nötige Energie zur Umsetzung aufbringen. Also warum sich weiter damit herumärgern?



*Überholte Ziele aufzugeben, ist allemal besser, als etwa jeden Tag frustriert von der Waage zu steigen oder es mit der zwanzigsten Diät zu versuchen.*

Wenn Sie das Ziel nicht aufgeben möchten, suchen Sie nach neuen Möglichkeiten und alternativen Wegen. Die Betonung liegt auf **neu**. Mit einer neuen Herangehensweise und frischem Mut steigern Sie die Erfolgsaussichten beträchtlich. Achten Sie auf kleine, im Alltag gut umsetzbare Schritte.

Können Sie sich beispielsweise mehr bewegen oder Ihren Fastfood-Konsum einschränken? Auch das sind Schritte in die gewünschte Richtung.

