

# Ziele hinterfragen

Es ist immer besser, die eigenen Ansprüche nicht zu hoch zu schrauben. Ziele zu erreichen, kostet Zeit und Energie, bei zu vielen Zielen verlieren Sie schnell den Überblick und verzetteln sich. Ein Scheitern demotiviert und nagt an Ihrem Selbstbewusstsein.

*Längerfristige Ziele wollen gut überlegt sein, Sie legen sich automatisch für Monate und Jahre fest.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie ermitteln Sie die Erfolgsaussichten bei Ihren Zielen?
- Wie nutzen Sie Bedenken, die sich bei Ihnen einstellen?
- Warum sollten Sie Ihre Ziele mit denen anderer in Ihrem Umfeld abstimmen?



**Haben Sie bei längerfristigen Zielsetzungen Ihre Ziele überprüft?**

**Wenn ja: Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?**

## Keywords

Bedenken Bedingungen Bequemlichkeit Einwände innere Stimmen Komfortzone  
Sicherheit Sollbruchstellen Unwägbarkeiten Zielkonkurrenzen

## Stellen Sie Ihre Ziele auf den Prüfstand

Sie können sich sehr viele und sehr anspruchsvolle Ziele setzen. Allerdings riskieren Sie dann eine Enttäuschung nach der anderen. Ziele und Pläne müssen motivierend, machbar und alltagswirksam sein. Nur so sind sie handhabbar und nur so besteht eine gute Chance, sie auch wirklich zu erreichen. Leider setzen sich viele Menschen ehrgeizige Ziele, die sie natürlich ganz schnell umsetzen wollen, so unrealistisch sie auch sein mögen.

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen. Mit ihnen können Sie die Erfolgsaussichten Ihrer Vorhaben prüfen.

### **Frage 1: Sind die guten Vorsätze auch wirklich Ihre eigenen Ziele?**

Wenn Sie etwas ändern wollen, dann sollten Sie erst einmal prüfen, wie wichtig es Ihnen ist, die Änderung tatsächlich in Angriff zu nehmen. Veränderungen, zu denen Sie gedrängt werden, hinter denen Sie aber gar nicht stehen, bedeuten einen geringen Anreiz und haben damit wenig Chancen auf Erfolg. Sie wollen beispielsweise das Rauchen aufgeben, Ihre Familie kann Sie unterstützen, deren Drängen darf aber nicht der einzige Grund sein. Ein anderes Beispiel: Wenn Ihre Familie sich immer wieder beklagt, dass Sie zu wenig Zeit für sie haben und Sie Schwierigkeiten haben, sich von der Arbeit zu lösen, liegt es vielleicht schlicht daran, dass Sie lieber Ihren Job machen, als sich um zwei kleine, nervige Kinder zu kümmern. Im Job bekommen Sie wahrscheinlich auch mehr Anerkennung.

### **Frage 2: Ist es etwas, was Sie wirklich wollen?**

Sie arbeiten zu viel. Das wissen Sie. Aber Arbeit macht Ihnen Spaß, Sie arbeiten gerne. Warum sollten Sie das gegen mehr Freizeit tauschen. Denn das bedeutet erst einmal, sich wieder an diese Freizeit zu gewöhnen, sich sinnvolle Beschäftigungen zu suchen und vielleicht erst wieder den Freundeskreis aufzubauen, den Sie in den letzten Jahren sträflich vernachlässigt haben. Nicht selten würden Pensionäre gerne wieder arbeiten gehen - aus demselben Grund.

### **Frage 3: Sind Sie bereit, Anstrengung in Kauf zu nehmen, um etwas zu ändern?**

Solange Sie denken, *eigentlich sollte ich ...* sind Sie nicht wirklich bereit, etwas zu ändern und werden die Anstrengung wahrscheinlich auch nicht durchhalten. Sie sollten nach einer ehrlichen Prüfung sagen *Ja, ich will unbedingt etwas ändern.*