

# Ziele formulieren!

von

**Adrian Muff**

© TIME-VISIONS, 2017

[www.time-visions.de](http://www.time-visions.de)



## Dein Ziel finden:

*Schreiben Sie unächst alle Ziele auf, die Ihnen in den Kopf kommen – auch wenn sie Ihnen erst einmal noch so abwägig erscheinen. Manch einer mag „Millionär“ auf dem Zettel stehen haben. Gut, warum nicht? Im Laufe der Zeit werden wir nun die Ziele sortieren. Es gibt Ober und Unteriele. Wichtige, schnell umsetzbare und unwichtige, die weit in der Zukunft liegen.*

*Ich sehe das Erreichen von Zielen als ständig wachsenden Prozess, der von uns und unseren Gedanken und Handlungen geleitet wird.*

*Wenn wir zu viele Ziele auf einmal verfolgen wollen, kann uns das entmutigen oder wir verzetteln uns. Deshalb sollten wir uns zunächst für unsere wichtigsten Ziele entscheiden.*

### **Entscheiden heißt loslassen**

Wenn Sie Ihre **Zielliste** geschrieben haben, haben Sie vielleicht viel mehr Ziele, als Sie auf einmal erreichen können. Dann müssen Sie **Prioritäten** setzen. Und wenn Sie sich für etwas entscheiden, müssen Sie meist etwas anderes dafür loslassen – zumindest für den Augenblick.

### **Wählen Sie Ihre drei wichtigsten Ziele**

Es ist hilfreich, wenn Sie zuerst herausfinden, welches Ihre drei wichtigsten Ziele sind. Mit diesen Zielen können Sie dann beginnen. Nehmen Sie sich also Ihre vielleicht sehr umfangreiche Zielliste vor und wählen die drei Ziele aus, die für Sie am wichtigsten sind.

**Ziele nach Wichtigkeit sortieren** – Um sich für drei Ihrer Ziele entscheiden zu können, müssen Sie herausfinden, welche Ihrer Ziele für Sie besonders wichtig sind.

**Fragen Sie sich nach dem Preis Ihres Zieles** – Bei jedem Ziel, für das Sie sich entscheiden, gilt es auch zu prüfen, welchen Preis dieses Ziel hat und ob Sie bereit sind, diesen Preis zu zahlen.

*Beispiel aus der Praxis:*

*Mehr Zeit für meine Hobbys → Es fehlt Zeit für die Familie / Arbeit*

*Mehr Geld → Mehr Arbeit / Jobwechsel / Sparsamer leben etc.*

**Der Antrieb hinter Ihren Zielen** – Indem Sie Ihren inneren Antrieb hinter einem Ziel erkennen, finden Sie heraus, ob es Ihnen tatsächlich um dieses spezielle Ziel oder vielleicht um etwas ganz anderes geht.

*Fragen Sie sich zum Beispiel beim Thema Geld: Warum will ich mehr Geld?*

**Und was ist mit den restlichen Zielen?**

Wenn Sie sich nun für drei Ziele entscheiden sollen, fragen Sie sich vielleicht, was aus all den anderen Zielen wird? Ganz einfach: Sobald Sie eines Ihrer Ziele erreicht haben oder eines vielleicht weniger wichtig geworden ist, können Sie ein neues Ziel zu Ihren Favoriten nehmen. Die anderen Ziele gehen also nicht verloren.

## Ziele formulieren

**Das Aufschreiben Ihrer Ziele ist sehr wichtig:** Erst dadurch wird aus Ihren Wünschen – die ja bis dahin nur in Ihrem Kopf existierten – etwas Materielles. Durch das Aufschreiben wird Ihr Ziel quasi geboren und damit erhöhen Sie die Kraft Ihrer Ziele. Der Akt des Aufschreibens von Zielen kann etwas Feierliches haben: Sie bekennen sich damit zu Ihren Zielen. Aus bloßen Gedanken wird nun eine konkrete Absichtserklärung. Es ist ein bisschen so, als würden Sie einen Vertrag mit sich selbst machen.

Gerade weil Ziele eine erhebliche Macht haben, ist eines besonders wichtig: Überlegen Sie sich immer genau und detailliert, was Sie sich als Ziel vornehmen und welche Konsequenzen sich daraus ergeben könnten. Denken Sie daran: **Sie könnten es tatsächlich erreichen!**

### Beispiele aus der Praxis:

*Eine Freundin von mir wünschte sich einmal „viele Kinder“ - Heute arbeitet sie in einer Kindertagesstätte.*

*Ein Bekannter wünschte sich einst ein Haus mit Garten – Er lebte danach 7 Jahre zur Miete in einem Haus. Sein nächster Wunsch war ein „eigenes“ Haus mit Garten.*

## 5 Regeln für die Formulierung von Zielen

1. **Zur Größe Ihrer Ziele** – Ihr Ziel sollte die richtige Größe haben. Es sollte nicht zu groß und damit vielleicht unerreichbar sein, aber auch nicht zu klein und unbedeutend.
2. **Ihre Ziele sollten nicht von anderen Personen abhängen** – Es nutzt nichts, sich Ziele zu setzen, bei denen andere Menschen der bestimmende Faktor über Ihren Erfolg sind, weil Sie darauf keinen Einfluss haben.
3. **Achten Sie genau auf die sprachliche Formulierung** – Ziele sollten immer positiv und in der Gegenwart formuliert sein. Beschreiben Sie so viele Details wie möglich, schreiben Sie zusätzlich auch Ihre Motivation zu dem jeweiligen Ziel auf und formulieren Sie immer auch, was Sie behalten wollen.
4. **Machen Sie Ihr Ziel messbar** – Die Messbarkeit eines Zieles ist wesentlich dafür, dass Sie überprüfen können, ob und wann Sie ein Ziel tatsächlich erreichen. Machen Sie deshalb Ihr Ziel messbar.
5. **Die ersten Schritte** – Schreiben Sie zu jedem Ziel immer auch die ersten Schritte auf, die Sie unternehmen wollen, um es zu erreichen. Erst durch konkrete Handlungen in Richtung auf Ihr Ziel bekommt Ihr Ziel Energie.

## Was sind deine drei Haupt-Ziele?

Nr. 1 \_\_\_\_\_

Nr. 2 \_\_\_\_\_

Nr. 3 \_\_\_\_\_

CHECKLISTE	Ziel Nr. 1	Ziel Nr. 2	Ziel Nr. 3
Macht mich das Ziel wirklich glücklicher?			
Ist das Ziel konkret und klar formuliert?			
Weiß ich genau wann ich erkenne, wenn ich das Ziel erreicht habe?			
Ist das Ziel positiv formuliert?			
Ist das Ziel mit einem Termin versehen?			
Ist das Ziel realistisch?			
Ist mir der Preis für das Ziel bekannt – bin ich ihn bereit zu bezahlen?			

**Was sind die nächsten 5 kleinen Schritte  
auf dem Weg zu meinem Ziel? Wann gehe ich den ersten?**

Ziel: \_\_\_\_\_

Nächster Schritt:	Wann?

Ziel: \_\_\_\_\_

Nächster Schritt:	Wann?

Ziel: \_\_\_\_\_

Nächster Schritt:	Wann?