

Ziele erreichen

Zu jedem Jahreswechsel sprießen sie wie Pilze aus dem Boden, die guten Vorsätze. In diesem Jahr habe ich schon einige Vorträge zu diesem Thema gehalten und mit den Besuchern darüber diskutiert: „Wie erreiche ich meine guten Vorsätze?“

Drei Wochen nach Jahresbeginn waren 90 % der Vorsätze vergessen bzw. gescheitert. Woran liegt das? Das war die wesentliche Frage.

Gut, woran eigentlich? Schauen wir mal gemeinsam nach: Wie sehen die meisten Vorsätze aus? Sie sind nach dem Muster:

- „Ab sofort mache ich dies oder das nicht mehr“
- „Ich ändere meine Verhaltens-/Lebensweise“
- „Ich mache nie mehr ...“

Kennen Sie? Endlich, der Vorsatz. Und Sie sind stolz darauf, genau das endlich einmal anzugehen. Unser Denken findet unsere Vorsätze super und cool. Nutzen wir die o. g. Formulierungen, dann klingt manches sehr entschieden und konkret. Gelingt bestimmt. Dieses Mal ist alles anders. Wir wissen, was zu tun ist, im Kopf ...

Und da gibt es noch unser Unterbewusstsein. Das steht nun da und weiß nicht, um was es geht. Damit wir uns klar verstehen, mehr als 90 % unseres Gehirnkastens weiß nicht, was passiert. Was da so scheinbar deutlich formuliert und postuliert wurde, ist für das arme Unterbewusstsein vollkommen unverständlich. Kommunikationsprobleme! Was nun? Hier liegt das Problem und das Scheitern der Vorsätze. Hinzu kommt die Frustration, die Ent-Täuschung und die Selbstvorwürfe. Wir bezichtigen uns selbst als Versager und Nieten, trauen uns irgendwann nicht einmal mehr die leichtesten Dinge zu. Wir sind unfähig.

Spätestens hier ist es an der Zeit, bewusst hinzuschauen und sich folgende Fragen zu stellen:

- Was ist mein Ziel? Ist es mein wirklich mein Ziel?
- Wie formuliere ich das Ziel?
- Welche Schrittgrößen / Etappen zum Ziel sind für mich angemessen?
- Wie belohne ich mich für Etappenziele?
- Habe ich mehrere Ziele? Sind alle gleich bedeutend?
- Schaffe ich alle gleichzeitig oder lege ich eine Reihenfolge fest, und wie?
- Ist es sinnvoll, das Ziel auf Umwegen zu erreichen?
- Welche Unwägbarkeiten / Querschläger / Torpedos gibt es?
- Ist das Ziel überhaupt für mich erreichbar, brauche ich Bundesgenossen?
- Mache ich alles richtig oder blamiere ich mich auf immer und ewig?

In der täglichen Beratung und im Coaching erlebe ich die interessantesten Varianten.

„Ich will mein Leben ändern, so darf das nicht mehr weitergehen. Alles muss leichter werden.“ Dieser Vorsatz ist von vorne herein zum Scheitern verurteilt, weil das Ziel unkonkret ist. Selbst wenn der Mensch sein jetziges Leben kennt und sagt, so nicht. Unserem Unterbewusstsein und unserem Lebensstil nutzt das nichts. Das ist kein Ziel, das ist ein Hauch von Nichts. Der 1. Schritt hier lautet, das Ziel zu konkretisieren, z.B. ich gebe meinen erwachsenen Kindern kein Geld mehr sondern einen Tankgutschein, ich setze so Grenzen und halte sie. Ja, sicher, ich höre den Einwand, aber das ist doch ein Etappenziel. Ja, ein Ziel schon, aber kein Etappenziel des großen Ziels. Ziele sind immer konkret und planbar. Wünsche sind eher unkonkret / unfassbar, und sie erfüllen sich oder auch nicht. Merken Sie den Unterschied?

Schauen wir noch auf die Sprache: Formulierungen wie „Ich hoffe“, „Ich wünsche“, „Ich werde“, „Ich möchte“ führen zu hoffen, wünschen, werden und möchten. Formulierungen wie „Ich gehe jeden Dienstag um 8 Uhr zum Fitnesstraining“ oder „Ich schreibe sofort eine Liste aller meiner anstehenden Aktivitäten“ oder „Ich vereinbare einen Termin mit XY und rufe sofort an“. Solche Sätze führen unmittelbar ins Tun, in die Tätigkeit. Sie merken, Tätigkeiten eindeutig und konkret formulieren ohne Füllworte und Hilfsverben. Zusätzlich einen exakten Zeitpunkt mit einbauen.

Es ist ganz wichtig zu unterscheiden, ob ich ein konkretes Ziel verfolge oder einen Wunsch, oder wie HPZ¹ sagt „ein Wünschlein“. Ein Ziel ist unterschiedlich groß, je nach Größe erreiche ich es in wenigen Tagen, einem Monat, ein Vierteljahr, ein Jahr oder mehrere Jahre. Je größer ein Ziel ist, desto wichtiger ist es, dieses in Etappen aufzuteilen. Ein Weg besteht aus vielen Schritten. Den ersten Schritt gehen die meisten noch, doch dann stellt sich heraus, es ist mühsam, es ist schwieriger als gedacht, die Zeit fehlt. Alles fehlt, nur nicht die Ausreden. Vermutlich war es nicht Ihr Ziel, oder Sie hatten Angst sich zu blamieren?

Sie nicken schon die ganze Zeit. Ich bin mir sicher, das kennt jeder von Ihnen.

Wollen Sie etwas ändern? Dann planen Sie, auch die kleinen Ziele: Legen Sie einen Termin fest, an dem Sie das Ziel erreicht haben wollen. Jetzt kommen die Etappen dran, brauchen sie welche, wenn ja, wie lauten sie und wann sind die Termine. Sie machen sich einen Projektplan. Für das Privatleben erscheint das mühsam und daher überflüssig. Genügend Vorsätze scheitern auch im Geschäftsleben. Häufig bekomme ich zu hören, ach, das habe ich im Kopf, das muss ich mir doch nicht aufschreiben. Und schon beginnt das Drama - und die Ausreden. Noch etwas ist wichtig, dieses Ziel veröffentlichen, also jemandem/vielen davon erzählen. Ja, da ist sie schon wieder, die Angst, sich zu blamieren, zu versagen. Wir kommen später noch einmal dazu. Jetzt ist nur wichtig: Bleiben Sie mutig, bleiben Sie dran, auch wenn Sie Angst haben. Sie wachsen mit Ihren Erfolgen und Ihren Miss-Erfolgen. Erfolge bestehen aus

¹ HPZ = Hans-Peter Zimmermann, Details s. www.hpz.com

einer Kette von vorangegangenen Misserfolgen. Nicht dass ich Ihnen die einreden will, nur, es gehört dazu wie Licht zu Schatten, Himmel zu Hölle, Wasser zu Erde. Jedes Ding hat zwei Seiten wie Münzen.

Weiter geht es: Welche Ereignisse können eintreten, die mich hindern, mein Ziel zu erreichen? Wie gehe ich damit um, wenn sie eintreten? Halten Sie sich genügend Handlungsalternativen offen und merken Sie sich die Wichtigste: Spontaneität und Gelassenheit. Lassen Sie die Dinge auf sich zu kommen, es könnte sein, dass sich eine unerwartete Handlungsalternative ergibt, an die Sie nie gedacht hätten. Diese könnte Sie sogar über einige Etappen hinweg heben und die Zielerreichung beschleunigen.

Ach ja, hier ist schon der erste und größte Querschläger: Beschleunigung, Eile, Schnelligkeit, Geschwindigkeit, mangelnde Geduld und Ausdauer. Alles gleich und sofort. Das Thema unserer Zeit.

Das Erreichen von Zielen braucht Zeit, Geduld und Ausdauer. Haben Sie Mut zu Ihrem eigenen höchstpersönlichen Tempo, um Ihr Ziel zu erreichen. Manchmal gibt es Umwege. In unserem kulturellen und gesellschaftlichen Denken gelten Umwege als Zeitverlust und Verschwendung. Betrachten wir Umwege einmal anders: Umwege erhöhen die Ortskenntnis. Wissen Sie, wie viele Versuche (Umwege) Edison gebraucht hat, um eine funktionsfähige Glühbirne zu bekommen: ca. 4000. Und er sagte immer, ich bin dankbar dafür, ich kenne knapp 4000 Möglichkeiten, eine Glühbirne nicht herzustellen.

Er hatte Ausdauer, Geduld, nahm sich Zeit und lernte unglaublich viel während der Entwicklung. Er hatte keine Angst davor, sich zu blamieren. Er war in seinem tiefsten Inneren überzeugt, auf dem richtigen Weg zu sein. Und daraus dürfen wir lernen. Es ist ein unerschöpfliches Beispiel für die Erreichung von Zielen. Verlieren Sie nie den Mut.

Und haben Sie jederzeit den Mut, Ihr Ziel anzupassen. Gerade langfristige Ziel unterliegen einer Art Zeitgeist, z.B. sie wollen in den nächsten 10 Jahren Ihr Haus auf Energie-Ersparnis trimmen. Die Forschung entwickelt immer neue Möglichkeiten. Vielleicht geht es heute noch nicht, Ihr Dach mit Sonnenkollektoren zu bestücken, weil es nach Osten zeigt und die Dachneigung eine Aufrichtung nicht zulässt. In vier Jahren ist die Entwicklung soweit gediehen, dass Sie auch auf der Nordseite Kollektoren anbringen können, wer weiß? Betrachten Sie Ihre Ziele auch unter dem Aspekt der Modernisierung und Aktualisierung. Das hat etwas mit Stärke zu tun und Selbstbewusstsein.

Blamage und Peinlichkeit: Vor einigen Tagen schrieb eine Leserin² in der Tageszeitung: Alle Menschen können zwei Bücher schreiben. Buch 1: Meine Fehler, Buch 2: Die Fehler der anderen. Wir fürchten uns vor Versagen, wir haben Angst, uns zu blamieren. Wie peinlich, sagen wir uns, wenn wir etwas nicht schaffen. Hoffentlich hat es keiner gemerkt. Auch hier

² Inge Delarber, Mackenbach

nützt ein neuer Denkansatz: Mut zu Unvollkommenheit. Fehler helfen uns. Sie helfen uns zu erkennen, dass wir gerade auf dem falschen Weg sind. Wenn wir genauer hinschauen, verstehen wir, was uns gefehlt hat, dass wir diesen Fehler gemacht haben. Daraus lernen wir, daraus entsteht Neues. Hier werden wir kreativ, weil wir uns die Zeit zur Betrachtung nehmen. Und, ist es noch immer so schlimm, Fehler zu machen, zu versagen, Mensch zu sein?

Und wenn wir schon dabei sind ... es hilft, andere Menschen um Unterstützung zu bitten. Gemeinsam geht so vieles leichter. Auch das Erreichen von Zielen. Das ist Mut zur Unvollkommenheit, anzuerkennen, dass mir alleine die Kraft fehlt, ein Ziel zu erreichen.

Jetzt bleibt noch eine der oben aufgelisteten Fragen unbeantwortet: Ich habe mehrere Ziele, welches ist wichtig, wie gebe ich allen die richtige Reihenfolge? Zuerst einmal schaue ich, ob manche Ziele erst erreichbar sind, wenn ich andere Ziele aus meiner Liste erreicht habe. Das kann ich schnell herausfinden. Danach habe ich zwei Möglichkeiten, eine Reihenfolge für den Rest festzulegen. Zum einen nutze ich die Eisenhower-Methode. Achtung, dazu benötige ich sehr viel Mut und Entscheidungsfreude. Eisenhower hat seine Aufgaben unterschieden zwischen WICHTIG / DRINGEND / NICHT WICHTIG / NICHT DRINGEND. Hieraus können wir eine Tabelle machen:

	DRINGEND	NICHT DRINGEND
WICHTIG	A	B
NICHT WICHTIG	C	P

P – Papierkorb; Small Talk, Gerüchteküche, Ablenkungsmanöver

A - Dringend und wichtig ist es, Konflikte zu bearbeiten,

B - Wichtig und nicht dringend z.B. Beziehungen und Netzwerke pflegen,

C – Telefonate, Besuche (unerwartet), E-Mails, Post

Schauen Sie auch einmal in der Seminarschmiede³ vorbei. Dort liegt ein interessanter Vortrag „Mache ich die Dinge richtig oder die richtigen Dinge?“ Der Link ist in der Fußnote hinterlegt.

Einige Klienten erklären mir beim Durchgehen ihrer Listen unter Anwendung dieser Methode, alles ist Kategorie A. Damit ist der erste Schritt zum Ausbrennen gelegt. Alles ist wichtig, alles ist dringend, nichts darf liegen bleiben. Dann hilft eine andere Methode, „paarweise Vergleiche“ genannt. Angenommen Sie haben 5 Ziele, die Ihnen alle gleich wichtig und dringend erscheinen. Sie wissen auch, alle gleichzeitig sind nicht bewältigen. Sie brauchen dringend eine Prioritätenliste. In der Folge beschreibe ich Ihnen die einfachste Variante des paarweisen Vergleiches:

Nehmen Sie das erste aufgeschriebene Ziel Ihrer Liste. Dieses vergleichen Sie jetzt mit dem

³ <http://www.seminarhaus-schmiede.de/PDF/Prioritaeten.pdf>

zweiten aufgeschriebenen. Welches ist wichtiger für Sie? Hinter dieses machen Sie einen Strich. Jetzt vergleichen Sie das 1. und das 3., dann das 1. und 4., das 1. und 5. Nun nehmen Sie das 2. Ziel Ihrer Liste vergleichen es mit dem 3., das 2. und 4., das 2. und 5. Entsprechend verfahren Sie mit dem 3. und 4. Ziel. Das 5. hat keinen weiteren Partner mehr. Diese Methode lässt sich fast beliebig ausdehnen. Erfahrungsgemäß ist bei 10/11 das Ende des Nutzens. Sie haben jetzt eine „Hit“-Liste Ihrer Aktivitäten. Die meisten Striche finden sich bei dem Thema, das die höchste Priorität hat. Da es auf Platz 1 liegt, machen Sie es als Erstes usw.

Wenn Ihnen das zu trivial erscheint (Ihrem Unterbewusstsein übrigens nicht), dann können Sie das ganze etwas verfeinern. Statt nur „entweder oder“ zu entscheiden, gibt es folgende Variante. Angenommen das Paar besteht aus X und Y. Dann entscheiden Sie beim Vergleich X ist wichtiger als Y und X bekommt zwei Punkte; Y ist wichtiger als X, dann bekommt Y zwei Punkte; beide sind gleich wichtig, dann bekommt jeder einen Punkt. Meine ganz persönliche Meinung dazu: Sie wollen sich nicht klar und eindeutig entscheiden. Diese Methode ist nur sinnvoll bei Produktvergleichen und deren Eigenschaften. Im Internet finden Sie eine ganze Reihe an Informationen dazu. Google ist sehr spendabel, wenn Sie nach „paarweise Vergleich“ suchen. Lassen Sie sich nicht irritieren, die Methode wird standardmäßig im Marketing bzw. Produktbereich angewendet.

So, jetzt habe ich Ihnen beschrieben, was alles zu beachten ist, wenn ich mir ein Ziel setze und dieses erreichen will. Der Fragenkatalog zu Beginn, die Erläuterung der einzelnen Punkte und die Hilfsmittel bzw. -methoden.

Ich, Christa Nehls, möchte Ihnen noch einmal folgendes sagen: Ziele erreichen Sie mit Ausdauer, Geduld, Konsequenz und der Nutzung Ihres persönlichen Tempos. Ich hoffe, Sie haben neuen Schwung gefunden, um Ihre Ziele zu reaktivieren oder neu zu bestimmen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude dabei.

Ihre

Christa Nehls