

Ziele erreichen: Verpflichten Sie sich selbst – und lassen Sie los, wenn es nicht mehr passt

30. Oktober 2012

Ziele erreichen: Warum es manches Mal schwer fällt, Ihr Ziel zu erreichen

Obwohl Sie sich immer wieder Ziele setzen, machen Sie regelmäßig die Erfahrung, dass Sie manche Ziele nicht erreichen. Für dieses Phänomen gibt es drei Ursachen:

1. Ihre Formulierung des Ziels ist wenig motivierend.
2. Ihre Verpflichtung ist unzureichend.
3. Sie lassen nicht los.

Jede dieser Ursachen beeinflusst Ihre Motivation und damit auch Ihr Engagement. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich für diese Ursachen sensibilisieren und diese gegebenenfalls auflösen und somit ändern.

Ziele erreichen: Mit einer motivierenden Zielformulierung gelingt es besser

Nicht jede Zielformulierung lädt automatisch zum Handeln ein. Überdenken Sie deshalb Ihre Zielformulierung unter folgenden Gesichtspunkten:

- **Nicht-mehr-wollen – die sogenannten Vermeidungsziele.** Ziele wie *„Ich will nicht mehr rauchen“* oder *„Ich will nicht mehr von meinem Kollegen unterbrochen werden“* zeigen Ihnen den Zustand auf, den Sie vermeiden wollen – aber kein wirkliches Ziel, auf das Sie hinarbeiten können. Denn was heißt es für Sie beispielsweise zu nicht mehr rauchen oder von Ihrem Kollegen nicht länger unterbrochen zu werden? Fragen Sie sich: Was wollen Sie stattdessen? Und formulieren Sie daraus ein motivierendes Ziel wie *„Ich will selbstbewusst auftreten und mein Wortrecht zurückverlangen.“*
- **Abstrakte Ziele.** Ziele wie *„Ich will der beste Verkäufer im Unternehmen sein“* oder *„Ich will fit sein“* geben zwar ein positives Ziel vor. Leider sind solche Ziel zu ungenau. Dadurch fällt es schwer, sich Schritte zu überlegen, wie Sie diese Ziele erreichen können. Deshalb formulieren Sie konkrete Ziele wie *„Ich will eine Verkaufsquote von 85% erreichen“* oder *„Ich will dreimal die Woche für eine Stunde joggen“*.

"He who has a 'why' to live for can bear almost any 'how'. If we find a reason, we can overcome anything"
Nietzsche

IMPORTANCE OF HAVING GOALS

MAKING GOALS IS VITAL FOR

GIVING A SENSE OF MEANING

HAPPINESS - IT'S STRONGLY ASSOCIATED WITH MAKING PROGRESS TO PERSONALLY RELEVANT GOALS

SELF REGULATION - BEING ABLE TO DEFINE AN ACCEPTABLE PERFORMANCE LEVEL

Why we have ...

- Organise time
- Make decisions
- Prioritize resources
- Measure life progress
- Learn new skills
- Develop sense of meaning

"The search for meaning* must always come before the pursuit of happiness." Viktor Frankl

*The perception of meaning defined as becoming aware of what can be done about a given situation.

How we categorise ...

Outcome goals

Environmentally controlled, and can be demotivating.

Performance goals

In your control and associated with higher performance.

Process goals

Performance sub-goals

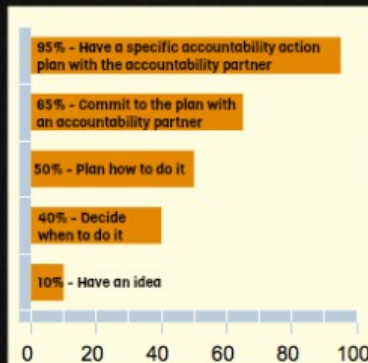
Learning goals

Situations where you have little or no expertise

How we express ...

- abstract**
To be the best networker
- concrete**
To go to any event 5 days a week
- approach**
Be more aware of peer's need
- avoidance**
Avoid conflict with my peer
- control**
Get a promotion because I would enjoy the work.
- autonomous**
Move into the family business because my family expects this of me.

Success in completing ...



Knowing when to give up a goal

Fear of Failure is the biggest reason which holds people back from taking action as we stand to lose more in the event of failure. And so, fear kicks in to protect our fragile self esteem. Preventative strategies include:

- Self-handicapping - Creating conditions to explain or excuse a potential failure
- Defensive pessimism - Consciously setting extremely low expectations for the future
- Procrastination - Putting off overwhelming or unenjoyable work.

Be brave and recognise when it's time to give up a goal. Abandoning a goal is wise when:

- Rate of progress isn't sufficient.
- Circumstances have changed.
- The goal is no longer relevant.

Research evidence points to 'giving up' being a human strength! Giving up a goal is better than slacking on effort as it stops you from being stuck in no-mans land where you're unable to move forward and never fully disengage from the task.



Take courage and accept that failure is inevitable

How to commit to worthy goals

- Make it Fun and Appealing, Add Beauty
- Examine closely what underlying Values are driving you
- Build in Failure - purposely make mistakes and see what emerges
- Focus on progress & Celebrate small successes along the way
- Have a learning mindset
- Hire an accountability coach

Learn about [infographic design](#).

Ziele erreichen: Sich selbst wirklich verpflichten

Die Grafik des „Good coach“ gibt 6 Tipps, wie Sie eine Verpflichtung gegenüber Ihrem Ziel bewirken können:

1. **Freude und Spaß damit verbinden.** Listen Sie spontan auf, welche Freude und welchen Spaß Ihnen Ihr Ziel bereiten kann – wie besser riechen zu können, wenn Sie nicht mehr rauchen. Überlegen Sie auch,
 - welche Schritte Sie einbauen sollten, die Ihnen Spaß machen
 - wie Sie einzelne Schritte bis zum Ziel mit Freude und Spaß bereichern können.
2. **Tieferliegende Werte für das Ziel entdecken.** Ziele sollten Ihnen einen Sinn vermitteln, damit Ihre Motivation stark und nachhaltig angekurbelt wird. Prüfen Sie deshalb, ob das Ziel fremd- oder eigenbestimmt ist. Benennen Sie, welchen Sinn dieses Ziel für Sie hat.
3. **Fortschritte wahrnehmen und feiern.** Manches Mal geht der Blick für die bereits zurückgelegten Schritte – und somit für die erreichten Erfolge – verloren, weil nur das Ziel anvisiert wird. Deshalb unterteilen Sie Ihr Ziel nicht allein in kleine, realistische Etappen, sondern feiern Sie diese entsprechend. Markieren Sie auf Ihrem Plan Kontrollpunkte. Überlegen Sie sich auch, wie Sie diese Erfolge feiern möchten.
4. **Seien Sie neugierig, wissbegierig und lernbereit.** Denn jedes Ziel, das Sie erreichen wollen, wird eine Veränderung in Ihrem Leben bewirken. Um diese Veränderung einzuleiten und zu bewerkstelligen, heißt es, sich neue, weitere Kompetenzen zu erschließen. Ob Sie nun Vokabeln trainieren oder neue Glaubenssätze verankern, seien Sie für Neues aufgeschlossen.
5. **Einen Coach zur Unterstützung.** Die eigene Verpflichtung wird erhöht, wenn Sie sich gegenüber einem Dritten ebenfalls verpflichten, an Ihrer Zielerreichung zu arbeiten. Überlegen Sie, wer für Sie als Coach agieren könnte. Vielleicht der Fitnesstrainer, der Sprachlehrer oder auch ein Freund, der mit Ihnen Ihre Fortschritte kontrolliert.
6. **Rückschläge einbauen.** Auf dem ersten Blick scheint diese ein irrationaler Aspekt der eigenen Verpflichtung zu sein. Doch bewusst Rückschläge einzubauen und auszuführen, kann Sie dabei unterstützen mit Versagensängsten, als auch zu hohem Erwartungsdruck besser umgehen zu können. Denn Sie setzen sich in dem Moment bewusst mit den Rückschlägen auseinander – und stärken so Ihre Kompetenzen, sich mit einem eventuellen Stocken oder auftretenden Schwierigkeiten selbstbewusster auseinandersetzen zu können. Überlegen Sie, was Sie als Rückschläge bei Ihrem Ziel definieren würden – beispielsweise, dass Sie eine Woche lang nicht joggen gehen. Planen Sie diesen Rückschlag dann gezielt ein. Achten Sie beim Auftreten des geplanten Rückschlages auf Ihre Gefühle und Gedanken. Stärken Sie gleichzeitig auch Ihre Fähigkeit, sich wieder Ihrem Ziel zuzuwenden – und starten Sie anschließend wieder durch.

Um Ziele erreichen zu können, heißt es auch: Aufgeben zu können

Und plötzlich fehlt es Ihnen an Motivation. Seit Tagen stellen Sie fest: Ihr Engagement für Ihr Ziel hat nachgelassen. In solchen Momenten wird eine Entscheidung von Ihnen gefordert: Sie müssen sich zu Ihrem Ziel bekennen, um Ihre Motivation anzukurbeln.

Um diese positive Entscheidung für Ihr Ziel treffen zu können, sollten Sie jedoch erst einmal prüfen, was die Ursachen für Ihren Motivations- und Leistungsabfall sind. Überlegen Sie:

- Seit wann besteht diese Blockade?
- Was ist damals vorgefallen? Oder was tritt immer wieder auf (beispielsweise beschwert sich Ihre Partnerin, dass Sie vor lauter Weiterbildung keine Zeit mehr für sie haben)?
- Wie gehen Sie mit diesem Auslöser um?
- Wie wirkt sich auf Ihren Realisierungsplan aus?
- Was könnten Sie tun, um diese Blockade zu beheben und sich Ihrem Ziel wieder widmen zu können?

Fragen Sie sich aber auch:

- Ist der Fortschritt, den Sie bisher erzielt haben, der Mühe und der Zeit, die Sie investiert haben, wert? Rechtfertigt der Aufwand den Nutzen?
- Haben sich die Umstände geändert, so dass das Ziel nicht mehr passt?
- Ist das Ziel jetzt und in dieser aktuellen Lebensphase für Sie überhaupt noch relevant?

Prüfen Sie in Ruhe Ihre Antworten. Treffen Sie anschließend Ihre Entscheidung. Bekennen Sie sich erneut zu Ihrem Ziel – starten Sie dann mit neuem Elan durch. Oder Sie lassen das Ziel los, d.h. Sie geben auf, um sich anderen wichtigeren Zielen und Herausforderungen widmen zu können.

Selbsttest zum Download

Persönliche und berufliche Ziele im Leben zu verfolgen, motiviert. Der Selbsttest verrät Ihnen, wie gut Sie Ihre Ziele erreichen.



[Selbsttest: Wie gut erreichen Sie Ihre Ziele?](#)