



Ziele statt Vorsätze

**Mehr Erfolgserlebnisse
und Lebensenergie
mit der SmartPlus-Methode**

Markus Frey



Impressum



StressFrey-Akademie

Markus Frey

Gerstenkamp 19
D-51061 Köln

Fon +49 (0)221-6086-438

Web www.stressfrey.de

Mail info@stressfrey.de

Social Media <https://www.linkedin.com/in/freymarkus/>

Texte: © Markus Frey 2024

Gestaltung: Sabine Eckermann, Wuppertal

Das vorliegende Handbuch, einschließlich aller enthaltenen Texte, Grafiken, Bilder und sonstiger Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe, Bearbeitung oder sonstige Nutzung des Inhalts in digitaler oder gedruckter Form ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers nicht gestattet. Das Buch ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Zuwiderhandlungen gegen diese Bestimmungen können zivil- und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Inhalt

Vorwort	5
1 Warum gute Vorsätze schädlich sind	6
2 Das große Plus zum Anfang: Klären Sie Ihre Werte!	7
2.1 Von den Werten zum Wozu	8
3 Ziele setzen – aber richtig	9
3.1 Zielorientierte haben weniger Stress.	10
3.2 Mehr statt weniger Ziele gegen die Überforderung	11
3.3 SMARTe Ziele statt diffuse Vorsätze	13
3.4 Keine Angst vor Misserfolg	17
4 Planung und Struktur	18
4.1 Schriftlichkeit	18
4.2 Strategie und Teilziele.	19
5 Gewohnheiten statt Willenskraft.	20
6 Die Sache mit dem Umfeld	21
7 Geduld bringt Rosen.	22
8 Die Ich bin ... Integration	23
9 Seien Sie flexibel	25
10 Mut zum nächsten Schritt	26
11 Ressourcen / Links	29

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Alle Jahre wieder nehmen sich viele Menschen „gute Vorsätze“ für das neue Jahr vor. Darunter sind Klassiker wie Gewichtsabnahme, mit dem Rauchen aufhören oder auch „ich will ein besserer Vater werden“. In 2013 war dann zum ersten Mal „weniger Stress“ bzw. „Stressabbau“ an der Spitze zu finden und das war auch ein Jahrzehnt später, 2023 und 2024, noch so.

Leider haben diese Vorsätze allzu oft nur eine sehr geringe Halbwertszeit und werden spätestens in der zweiten Januarwoche klammheimlich „entsorgt“. Mit traurigen Folgen. Das Selbstbewusstsein sinkt wieder ein Stück mehr, insbesondere auch die Überzeugung, kleine und große Herausforderungen meistern zu können. Doch das muss nicht sein. Es gibt eine Alternative, die deutlich besser ist, als sich „gute Vorsätze“ vorzunehmen. Das Setzen von klar formulierten Zielen ist nicht „nur“ wesentlich erfolgversprechender, sondern auch deutlich gesünder.

Warum das so ist und worauf Sie beim Ziele setzen achten müssen, erfahren Sie in diesem kleinen E-Book. Ich wünsch Ihnen viel persönlichen Gewinn damit.

Ihr

Markus Frey



1 Warum gute Vorsätze schädlich sind

Jetzt übertreibt er aber“ haben Sie gedacht, als Sie die Überschrift zu diesem Kapitel gelesen haben, stimmt's? „Es ist doch gut, sich zum Anfang eines neuen Jahres, eines neuen Lebensabschnitts oder was für einem Neubeginn auch immer, was vorzunehmen. Und wenn es nicht klappt, ist doch auch egal. Schließlich geht die Welt nicht unter, wenn ich auch morgen noch ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen habe oder ich halt weiterhin meine Zigaretten paffe.“

Nun, die Welt geht davon tatsächlich nicht unter. Das tut sie aber auch bei weit schwerwiegenderen Geschehnissen nicht. Und ich bleibe dabei, dass gute Vorsätze meistens sehr schädlich sind, vor allem wenn sie mit nur schwacher Überzeugungskraft und geringem Engagement getroffen werden. Schädlich für Ihre Lebensenergie, schädlich für Ihre Stresskompetenz, schädlich für Ihre Leistungsfähigkeit. Und das nicht nur bei verfehlten Gesundheitszielen und wenn Sie eben weiter rauchen oder mit dem Übergewicht kämpfen.

Der Hauptpunkt ist, dass die meisten längst nicht so eine starke Verpflichtung zu ihren Vorsätzen aufzubauen in der Lage sind, wie das gegenüber Zielen viel häufiger der Fall ist. Das ist auch der Grund, warum ein Großteil der Vorsätze von Silvester kaum die erste Januarwoche überleben. Als ich noch mehr im Fitness-Studio trainiert habe, war das besonders eindrücklich. Da musste man im Januar immer mal wieder an den Geräten warten, selbst tagsüber. Ich habe mir sagen lassen, dass der 2. Januar für Fitness-Studio-Betreiber so etwas sei wie Weihnachten und Ostern zusammen und manche an diesem Tag ein Drittel ihres Jahresumsatzes machen. Doch schon Ende Januar und dann erst recht ab Februar wird es deutlich leerer, die Motivation der „Mehr Sport im neuen Jahr“-Fraktion hat da schon einen großen Knacks bekommen.

Das Risiko, dass die so genannten „guten Vorsätze“ nicht eingehalten werden, ist also sehr groß. Und nicht eingehaltene Vorsätze sind ein regelrechtes Gift, weil sie unsere innere Kraft zersetzen. Das fängt schon beim Fassen des Vorsatzes an. Häufig wird er in einer etwas flapsigen Stimmung gesagt und gar nicht wirklich an die Erfüllung geglaubt. Damit setzt die Vergiftung schon ein.

Weil an die Erfüllung gar nicht erst geglaubt wird, wird eben keine große innere Verpflichtung eingegangen, z.B. indem man seinen Vorsatz aufschreibt und/oder gegenüber einer weiteren Person sein Vorhaben festmacht und dieser Person erlaubt, dass sie einem regelmäßig an den Vorsatz erinnert.

Je geringer nun die innere Verpflichtung gegenüber einem Vorsatz ist, desto geringer ist auch die Kraft, den Versuchungen, die unweigerlich kommen, zu widerstehen. So sterben viele Vorsätze auch einen schnellen Tod. Das wäre weiter nicht schlimm, wenn es sich dabei nur um einen Stolperer handeln würde, nach dem man wieder frisch und fröhlich weiter geht. In Wahrheit nimmt man die Botschaft, dass man wieder einmal etwas nicht geschafft hat, in die Zukunft mit und hat bei folgenden Herausforderungen eine zusätzliche Hypothek. Wie ein Biber einen Baum anknabbert, bis er schließlich krachend zu Boden fällt, so knabbern aufgegebene Vorsätze Ihr Selbstbewusstsein an. Nach und nach ist es dadurch immer weniger in der Lage, Ihnen auch dann Kraft zu verleihen, wenn es wirklich darauf ankommt, wenn es darum geht, kleine oder auch große Herausforderungen zu meistern. Damit sinkt auch Ihre Lebensenergie und Sie werden deutlich angreifbarer für jegliche Form von Stress und dessen gesundheitlichen Folgen.

2 Das große Plus zum Anfang: Klären Sie Ihre Werte!

Mit dem Anfang anfangen? „Fängt ,es‘ denn nicht damit an, dass ich mich einfach mal hinsetze und mir überhaupt Gedanken über meine Ziele mache und sie ggfls. danach festhalte? Das ist doch der Anfang von allem!“ So denken viele. Und dann setzen sie sich ihre Ziele. Mit leider nicht selten fatalen Folgen.

Der Grund für diese fatalen Folgen ist, dass das Fundament der Ziele nicht tragfähig ist. Und wie bei einem Hausbau ist es auch hier entscheidend. Entscheidend dafür, ob das Ziel Ihnen für die ganze Wegstrecke bis zur Zielerreichung die dafür notwendige Energie verleiht oder ob es ganz im Gegenteil immer mehr Energie von Ihnen abzieht. Entscheidend dafür, ob sie weiterbrennen oder ausbrennen. Und schließlich auch entscheidend dafür, ob Sie das Ziel erreichen oder ob Sie vorzeitig das Handtuch werfen.

Brüchig ist solch ein Fundament zum Beispiel dann, wenn es in hohem Maße darin besteht, jemand Drittem gefallen bzw. beeindrucken zu wollen. In der Folge wird die ungenügende Tragfähigkeit eines solchen Fundamentes immer dann besonders deutlich, wenn es auf dem Weg zur Zielerreichung Gegenwind gibt, sich Hindernisse in den Weg stellen oder gar heftige Rückschläge zu verkraften sind. Dann hat jemand, der seine Ziele nur auf diese brüchige Grundlage gestellt hat, häufig nur sehr wenige Ressourcen, um damit fertig zu werden. Das gefährdet nicht „nur“ den Erfolg, sondern führt auch zu einem erheblichen Risiko für die mentale Gesundheit im Allgemeinen und das Erleiden eines Burnout-Syndroms im Speziellen.

Die entscheidende Gegenmaßnahme ist, dass Sie Ihre **Werte** klären. Mit „Werte“ meine ich an dieser Stelle nicht „nur“ Tugenden wie Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, Respekt oder Pünktlichkeit etc., so wichtig diese auch sind. Hier wollen wir unter „Werte“ all das verstehen, was uns etwas wert ist, all das, was uns wirklich, wirklich wichtig ist.

Ist Ihnen zum Beispiel Ihre Karriere wichtiger als alles andere? Oder kommt dieser Platz eher Ihrer Familie zu? Wollen Sie sportliche Ziele verwirklichen oder verfolgen Sie eine große Vision als Wissenschaftlerin, Musiker oder Unternehmerin? Ist Ihnen materieller Wohlstand wichtig, Gesundheit, der Kontakt mit vielen Freunden?

Das tief verankerte Bewusstsein für Ihre wichtigsten Werte ist also das große unverzichtbare „Plus“ ohne das Sie keine Zielsetzung angehen sollten. Dabei ist es nicht „nur“ wichtig, dass Sie diese Werte kennen und festgehalten haben. Für den Erfolg, d.h. dafür, dass Sie Ihre gesetzten Ziele auch erreichen, ist es u.a. auch entscheidend, dass Sie in einem zweiten Schritt eine **Werterangliste** erstellen, also festlegen, was Ihnen am wichtigsten, was am zweitwichtigsten, drittwichtigsten etc. ist.

2.1 Von den Werten zum Wozu

Erkennen Sie nun Ihren Wunsch nach Veränderung in Ihren Werten wieder? Ja? Gut so. Denn erst jetzt haben Sie eine solide Grundlage für ein kraftvolles Ziel geschaffen. Ein Ziel, das in Ihren Werten verankert ist. Und wer seine Ziele in seinen Werten verankert hat, kann eine essentiell wichtige Frage beantworten: nämlich die Frage **wozu** er sich sein Ziel gesetzt hat, also die Frage von dem Ziel hinter dem Ziel.

Wer die Frage nach dem Wozu positiv beantworten kann, kriegt durch diese Antwort ein enormes Maß an Lebensenergie geliefert. Eine Energie, die Sie mit einem starken Rückenwind nach vorne, in Richtung Ihres großen Ziels, trägt. Eine Energie auch, die derjenige, der nur mit guten, aber in der Regel viel schwächeren, Vorsätzen unterwegs ist, höchstens vom Hörensagen kennt.

Und so ganz nebenbei haben Sie eine weitere Voraussetzung für Ihre Zielerreichung geschaffen, nämlich die Grundlage für die Entscheidung, wieviel Zeit Sie für ein Ziel ggffls. bereitstellen wollen und können, wenn Sie nicht andere Ziele, die Sie auch noch haben, gefährden wollen. Denn nun haben Sie auch ziemlich schnell Klarheit darüber, was miteinander kompatibel ist und was allenfalls auch nicht.

3 Ziele setzen – aber richtig

Wenn Sie nun Ihre Werte und Ihre Bedeutung mit Ihrer ganz persönlichen Werterangliste geklärt und Ihre „Wozu?“-Frage beantwortet haben, können Sie an das Setzen Ihrer Ziele gehen. Noch einmal: Ziele, nicht Vorsätze! Persönliche Ziele, denen gegenüber Sie eine hohe innere Verpflichtung empfinden. Eine innere Verpflichtung, die deutlich höher ist als die innere Verpflichtung, die die meisten Menschen gegenüber bloßen Vorsätzen empfinden. Das liegt insbesondere auch daran, dass Ziele in der Regel präziser formuliert werden (dazu später mehr). So bündeln Ziele die Energie, sie helfen, inspirierende Vorhaben zu erreichen und sind auch ein gutes Mittel gegen die Verzettlung, einer der größten Stressfaktoren überhaupt. Und es gibt noch viele weitere Vorteile, die ein zielorientiertes Leben hat.



A woman with dark hair tied back, wearing a black jacket over a light-colored top and black pants, is shown in profile, aiming a bow and arrow. She is standing on a light-colored floor against a plain white background. The bow is dark wood, and the arrow has yellow fletching. The image is partially obscured by text blocks on the right side.

3.1 Zielorientierte haben weniger Stress

Seit Jahren frage ich die Teilnehmer in meinen Veranstaltungen immer wieder, ob sie denken, dass Zielorientierte mehr Stress in ihrem Leben haben oder ob sie eher der Meinung sind, dass diejenigen, die nach dem Motto „Es kommt, wie's halt kommt“ leben, mehr Stress haben. Seit Jahren sind die Antworten in ihrer überwiegenden Mehrheit gleich. Die weitaus meisten vertreten die Meinung, dass die Ziellosen mehr Stress haben.

Dies mag zunächst etwas überraschen, kann aber schnell erklärt werden. Erstens damit, dass ich meine Angebote in erster Linie für Verantwortungsträger aus unterschiedlichsten Bereichen konzipiere, unter denen die Zielorientierten natürlich im Vergleich zur Gesamtbevölkerung überdurchschnittlich vertreten sind. Dann aber machten viele der Befragten auch eine Beobachtung, die ich selber ebenfalls bestätigen kann. Wer Ziele hat, mag zwar durchaus einen gewissen Stress verspüren, schließlich ist jede Zielverfolgung auch mit einem mehr oder weniger großen Maß an Anstrengung verbunden. Doch es ist eben auch ein gerichteter Stress, eine Art von Stress, der mit einer Bündelung der Kräfte verbunden ist. Dieser Stress unterscheidet sich signifikant von dem Stress, den die meisten Menschen erleben. Deren Stress ist da-

von geprägt, dass unterschiedlichste Anforderungen gleichzeitig auf die Betroffenen einprasseln. Es erscheint ihnen, aus welchen Gründen auch immer, unmöglich, Entscheidungen zu treffen, die diese Anforderungen entweder zurückweisen bzw. an jemand anderen delegieren oder dann in eine Reihenfolge stellen, in der diese abgearbeitet werden.

Und das Treffen dieser Entscheidungen ist genau das, was durch die Formulierung klarer, persönlicher Ziele enorm erleichtert wird. Es wird so stark erleichtert, dass gemäß meiner Erfahrung nach unzähligen Seminartagen und Coachings das Setzen von persönlichen Zielen einer der bedeutendsten Maßnahmen zur Stressbewältigung überhaupt ist.

Übrigens gilt das auch in Bezug auf den Schutz vor dem berühmt-berüchtigten Burnout-Syndrom. Solange ein Mensch noch Ziele hat, ist er vor einem solchen in hohem Maße gefeit. Richtig gefährlich wird es erst dann, wenn ein Betroffener sich durch bestimmte Erfahrungen, z.B. Misserfolg oder mangelnde Wertschätzung seines hohen Einsatzes, dazu verleiten lässt, das Verfolgen weiterer Ziele im Leben als sinnlos zu betrachten. Das Gefühl der Sinn-, verbunden mit Ziellosigkeit ist wohl der stärkste Risikofaktor für das Burnoutsyndrom überhaupt.

3.2 Mehr statt weniger Ziele gegen die Überforderung

Allerdings müssen wir an dieser Stelle auch auf eine große Ausnahme zu sprechen kommen, wenn es um die Stress- und Burnoutgefährdung von zielorientierten Menschen geht. Es gibt unter ihnen nämlich tatsächlich eine Gruppe, die stark gefährdet ist. Das sind diejenigen, die sich in hoher Ausschließlichkeit einem einzigen Ziel verschreiben und alles, wirklich alles, diesem einen Ziel unterordnen, meistens einem Karriereziel. Das ist so lange unproblematisch, wie innerhalb und außerhalb des Zielbereichs alles glatt läuft. Das tut es allerdings selten lange. Diese Feststellung hat nun nichts mit negativem Denken, Schwarzseherei oder Ähnlichem zu tun. Es gehört einfach zum ganz normalen Leben dazu, dass Prozesse ins Stocken geraten, die Dinge auch mal nicht so laufen, wie man es sich vorgestellt hat, dass es Gegenwind gibt oder auch mal ein Projekt komplett gegen die Wand fährt.

Und auch größere biographische Unfälle wie Insolvenzen, Studienabbrüche, Arbeitslosigkeit und Scheidungen gehören leider eher zu den Normal- als zu den Ausnahmefällen des Lebens dazu. Wenn nun ausgerechnet in dem Lebensbereich etwas schief läuft, in dem allein man ein Ziel verfolgt und diesem Ziel womöglich alles andere untergeordnet hat, dann gerät eben nicht „nur“ dieser Lebensbereich, sondern das ganze Leben an sich in Schieflage.

Aus diesem Grund empfehle ich stets nicht weniger, sondern mehr Ziele zur Vorbeugung zu setzen. Genauer gesagt, nicht nur mehr Ziele, sondern vor allem Ziele aus unterschiedlichen Lebensbereichen. Über alle Kulturen hinweg haben sich vor allem diese vier als besonders wichtig erwiesen.

- *Körper, Gesundheit*
- *Beziehungen*
- *Arbeit / Leistung*
- *Sinn*

Studien haben ergeben, dass es diese vier Lebensbereiche sind, aus denen wir die größten Anteile unserer Lebensenergie beziehen. Keiner davon ist unwichtig bzw. vernachlässigbar, auf Sicht brauchen wir alle vier. Trotzdem kann es natürlich bei allen sein, dass sie temporär mal ausfallen. Dann ist es eben wichtig, dass uns die anderen drei über die Zeit des eingeschränkten Energiezuflusses des einen hinwegtragen, bevor auch dieser wieder seine Funktion einnehmen kann.



3.3 SMARTe Ziele statt diffuse Vorsätze

Dass der Titel dieses Reports „Ziele statt Vorsätze“ heißt, hat verschiedene Gründe. Der wichtigste ist, wie jetzt schon mehrfach erwähnt, dass „gute Vorsätze“ allzu häufig sehr diffus und unspezifisch formuliert werden. Was soll das denn heißen, wenn Sie an Silvester ein „Ich will ein besserer Vater werden“ gedankenverloren in Ihr Sektglas murmeln? Wenn Sie da nicht sehr konkret sagen können, was Sie selbst an Ihrem aktuellen Vater-sein stört und wohin Sie sich ebenso konkret in eben diesem Vater-sein entwickeln wollen, dann wird es schwer mit der gewünschten Veränderung. Und das ist noch sehr zurückhaltend formuliert. Die Wahrscheinlichkeit ist einfach riesengroß, dass sich bis zu der nächsten Silvesterfeier... gar nichts geändert hat, weder für Sie noch für Ihre Kinder!

Ähnlich verhält es sich, wenn Sie einfach nur sagen „Ich will weniger Stress“, „Ich will schlanker werden“ oder „Ich will sportlicher werden“ ohne, dass Sie präzisieren, was dies jeweils genau bedeutet.

Schon Anfang der 80er Jahre des vergangenen Jahrhunderts hat der Unternehmensberater und ehemalige Direktor der Washingtoner Water Power Company, George T. Doran, offenbar die Beobachtung gemacht, dass nicht nur „gute Vorsätze“ sondern nicht selten auch Ziele schwammig und diffus formuliert werden. Wenn ich oben geschrieben habe, dass Ziele in der Regel deutlich präziser und eindeutiger formuliert werden, dann liegt das sehr wesentlich auch an dem Modell, das Doran daraufhin entwickelt hat und das schon nach wenigen Jahren so populär geworden ist, dass es heute fast so synonym mit dem Thema „Ziele setzen“ verbunden wird, wie etwa „Tempo“ mit Papiertaschentüchern. Es handelt sich um das so genannte „**SMART**-Modell“, das er 1981 in einem Fachartikel vorgestellt hat.

SMART ist dabei nicht nur der englische Begriff für „clever, klug“, sondern steht auch als Abkürzung für fünf Eigenschaften, die jegliche Art von Zielen haben sollten; Ziele für Firmen, Organisationen und Verbände, aber eben auch ganz persönliche, individuelle Ziele. Dieses SMART-Modell ist in den darauf folgenden Jahren und Jahrzehnten wie erwähnt sehr populär geworden, nicht nur in der Wirtschaft. Wer heute das Thema „Ziele setzen“ in eine Diskussion einbringt, kann damit rechnen, dass schon bei den ersten Wortmeldungen die Frage aufgeworfen wird, ob die Ziele denn auch SMART formuliert seien. Diese weitverbreitete Methode hat also

dazu geführt, dass in den Augen vieler es eine Art Grundanforderung ist, dass Ziele SMART zu sein haben. Doch nun wollen wir uns ansehen, was es mit den fünf Buchstaben dieses Akronymes denn nun genau auf sich hat.

S – SPEZIFISCH

Formulieren Sie Ihre Ziele nicht zu allgemein, sondern in einem ersten(!) Schritt spezifisch. Also nicht „Ich will ein besserer Mensch werden“ sondern konkret „Ich will ein besserer Vater / Ehemann / Unternehmer werden.“ Sonst verlieren sich schon gleich am Beginn Ihres Wunsches nach einer Veränderung im Nebel des Ungefähren und geraten zu allem Überfluss auch noch schnell in den Ruf eines unverbindlichen Schwätzers, der große Sprüche klopft, sich aber wegduckt, wenn es konkret werden soll.

M – MESSBAR

Jetzt geht es wirklich ans Eingemachte, eben ans Konkrete. Denn eine „bessere“ Mutter / Ehefrau / Unternehmerin / Führungskraft oder welche Aufgabe sie auch immer besser ausüben möchten, sagt erstmal auch noch ziemlich wenig aus. Das ändert sich erst, wenn Sie einerseits konkret beschreiben, worin dieses bessere denn nun genau besteht und wenn Sie dieses bessere quantifizieren und damit messbar machen. Das ist in manchen Bereichen einfacher als in anderen, zugegeben. Wenn Sie zum Beispiel Gewicht verlieren wollen, können Sie sehr präzise festlegen, wie viele Kilos Sie verlieren wollen. Und wenn Sie „mehr“ Sport machen wollen, können Sie sich zum Beispiel eine bestimmte Wochenleistung vornehmen und diese auf eine ebenso konkrete Anzahl an Trainingseinheiten aufteilen.

Etwas schwieriger ist es mit Zielen wie „ein besserer Vater“ oder eine „bessere Führungskraft“ werden zu wollen. Aber „schwieriger“ heißt ja nicht unmöglich. Da ist der Faktor „Zeit“ ein guter Indikator. Natürlich gibt es da keine 100%ige Sicherheit, Sie können selbstverständlich auch mit einem höheren Zeitaufwand ihr Ziel, in einem bestimmten Bereich besser zu werden, verfehlen. Trotzdem erhöhen Sie Ihre Chance, besser zu werden, in aller Regel schon, wenn Sie konkrete Zeitkontingente für Ihre Kinder, Mitarbeitergespräche oder was auch immer verbindlich blocken.

– AKTIONSORIENTIERT

A Und weiter geht es auf dem Weg zu konkreten, verbindlichen Zielen. Jetzt geht es darum, den spezifischen und messbaren Zielen auch konkrete Taten folgen zu lassen. Was wollen Sie genau unternehmen, um beispielsweise „sportlicher“ zu werden? Das schaffen Sie ja nicht, indem Sie sich den Bildband von den vergangenen Olympischen Spielen zu Gemüte führen. Welche Sportart soll es primär sein? Joggen, Radfahren, Volleyball oder Tischtennis? Müssen Sie sich noch Equipment besorgen, Sportklamotten, Joggingschuhe, vielleicht sogar ein neues Rennrad? Entscheiden Sie sich für etwas, was Ihnen entgegen kommt, was Ihnen vielleicht früher schon mal Spaß gemacht hat. Und dann entscheiden Sie sich, was für konkrete Aktionen Sie mit Ihrem Ziel verbinden, was Sie also konkret **tun** wollen, um Ihr Ziel zu erreichen. Welche Ernährungs- und/oder Bewegungsgewohnheiten Sie verändern wollen, wenn es um gesundheitliche Ziele geht, welche Fähigkeiten und/oder welche Angebote Sie entwickeln wollen, wenn es um wirtschaftliche Ziele geht, welche wertschätzenden / liebevollen Taten Sie tun wollen, wenn es um Ihre sozialen Kompetenzen geht, usw.

TIPP

Wenn Sie bei sportlichen Zielen keinem Verein beitreten wollen, suchen Sie sich eine Freundin bzw. einen Buddy, mit dem Sie sich gemeinsam verabreden, um Ihr sportliches Ziel zu erreichen. Jeder hat mal einen Hänger, ist nicht so gut drauf und steckt im Motivationsloch fest. Dann hilft die feste Verabredung, dran zu bleiben. Man will sich ja vor dem anderen keine Blöße geben (und frau auch nicht). Und auch bei Zielen in anderen Bereichen ist es oft möglich, sich mit jemandem zu verbünden, was die Erfolgswahrscheinlichkeit fast immer signifikant erhöht.



R – REALISTISCH

Natürlich, unsere Ziele müssen ausreichend hoch angesetzt sein, damit sie uns auch eine ordentliche Portion an Energie verschaffen. Zu niedrig angesetzte Ziele tragen unausgesprochen die Botschaft „Höhere Ziele schaffst du eh nicht“ in sich und verhindern es geradezu, dass wir eine ordentliche Zusatzportion an Energie erhalten.

Trotzdem sollten die Ziele auch realistisch sein. Im Bild gesagt sollten wir die Trauben so hoch hängen, dass wir sie noch erreichen können, wenn wir uns richtig strecken, aber eben nicht so hoch, dass es zu einer kompletten Überforderung führt. Es muss nicht immer gleich ein Marathon sein, wenn man gesund und fit werden will und eine Verdreifachung des Umsatzes in 12 Monaten muss es vielleicht auch nicht gerade sein. Setzen Sie also ruhig ambitionierte, hohe Ziele, aber achten Sie auch darauf, dass sie mit den Ressourcen, die Sie haben, auch erreichbar sind.

TIPP

Ich gehöre durchaus nicht zu denjenigen, die immer gleich das Unglück fürchten, wenn Menschen sich mit anderen Menschen vergleichen. Solche Vergleiche können uns ja auch inspirieren und auch aus uns besondere Leistungen rauskitzeln. Aber achten Sie darauf, dass der Vergleich auch wirklich fair ist, d.h. dass Sie sich nicht mit Menschen vergleichen, die komplett andere finanzielle, zeitliche oder sonstige Ressourcen zur Verfügung haben, als das bei Ihnen selbst der Fall ist. Sonst wird die Inspiration ganz schnell zur Frustration, die Ihnen weitere Energie kostet.

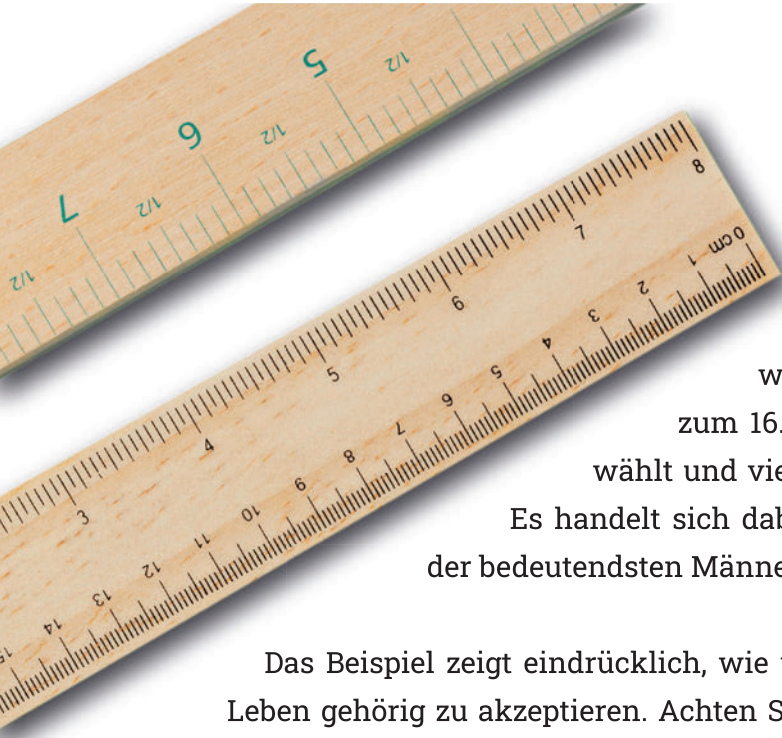
T – TERMINIERT

Unsere Lebenszeit ist endlich und steht uns eben nicht unbegrenzt zur Verfügung. Folglich haben wir auch für unsere Ziele nicht ewig Zeit. Geben Sie also Ihrer Zielerreichung ein Datum vor. Das hilft Ihnen nicht zuletzt bei der Bündelung Ihrer Kräfte auf das Ziel hin und verhindert, dass Sie Ihr Ziel aus dem Auge verlieren. Wer andererseits seinen Zielen keinen Termin gibt, erreicht sie leider in aller Regel nie. Wenn Sie sehr große, langfristige Ziele haben, dann sollten Sie allerdings nicht nur das große Gesamtziel terminieren, sondern sich auch Zwischenziele setzen und auch für deren Erreichung entsprechende Termine festlegen.

3.4 Keine Angst vor Misserfolg

Bei aller Begeisterung für das konsequente Verfolgen von Zielen, müssen wir uns aber auch einer Tatsache stellen: jeder Mensch, und sei er auch noch so erfolgreich, muss auch mit dem Stress von Niederlagen, mit verfehlten Zielen, fertig werden. Wie er das tut, ist in verschiedenerlei Hinsicht ein ganz entscheidender Aspekt. Entscheidend für die weiter zur Verfügung stehende Lebensenergie, entscheidend für den zukünftigen Erfolg, entscheidend für den Erhalt der mentalen Gesundheit. Zu behaupten, dass Erfolgsmenschen immer alles gelingt und sie alle ihre Ziele erreichen, wäre also wirklich Unsinn. Nicht selten haben sie sogar mehr und größere Niederlagen erlebt, als Menschen, die gemeinhin als „Looser“ abgestempelt werden. Was sagen Sie zum Beispiel zum „Erfolgsausweis“ dieses Mannes?

- *Mit 22 Jahren erlitt er eine geschäftliche Niederlage.*
- *Mit 23 Jahren scheiterte er mit seiner Kandidatur für das Repräsentantenhaus von Illinois.*
- *Mit 24 Jahren lieh er sich Geld von einem Freund, um ein Geschäft zu starten, ging aber bankrott. Die nächsten 17 Jahre zahlte er seine Schulden ab.*
- *Mit 26 Jahren musste er mit dem Tod seiner Geliebten fertig werden.*
- *Mit 27 Jahren erlitt er einen Nervenzusammenbruch und war danach 6 Monate bettlägerig.*
- *Mit 29 verlor er die Wahl zum Sprecher des Staatsparlaments.*
- *Mit 31 Jahren wollte er Wahlmann werden und verlor.*
- *Mit 34 Jahren scheiterte er mit seiner Kandidatur für den Kongress.*
- *Nachdem er mit 37 Jahren doch noch in den Kongress eingezogen war, verlor er zwei Jahre später, bei der anstehenden Wiederwahl, seinen Sitz wieder.*
- *Mit 40 Jahren stellte er sich als Landoffizier zur Wahl – und verlor.*
- *Mit 45 Jahren kandidierte er für den Senat – und verlor.*
- *Als er 47 Jahre alt war, stellte er sich am nationalen Konvent der Republikaner als Kandidat für die Wahl des Vizepräsidenten vor – und gewann weniger als 100 Stimmen ...*
- *Mit 49 Jahren kandidierte er erneut für den US-Senat – und verlor wieder.*



Keine besonders beeindruckende Biographie, nicht wahr? Und trotzdem wurde der Mann weitere zwei Jahre später zum 16. Präsidenten der Vereinigten Staaten gewählt und vier Jahre danach in seinem Amt bestätigt. Es handelt sich dabei um Abraham Lincoln, bis heute einer der bedeutendsten Männer in diesem Amt.

Das Beispiel zeigt eindrücklich, wie wichtig es ist, auch Niederlagen als zum Leben gehörig zu akzeptieren. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie sie in einer Weise einordnen, die Ihnen stets genügend Energie gibt, um entweder mit einer neuen Strategie oder dann mit neuen Zielen weiterzumachen. So wie es auch Thomas Edison, der berühmte Erfinder, tat, der auf dem Weg zur Erfindung der Glühbirne rund 10.000 Fehlversuche hinnehmen musste. Darauf angesprochen, meinte er mal, dass er diese Fehlversuche niemals als Misserfolg sondern stets als weiteren Schritt zu seinem Ziel betrachtet habe.

4 Planung und Struktur

Ein Ziel zu setzen ist auch „nur“ einer von mehreren Schritten im ganzen Zielerreichungsprozess, nach der Klärung der persönlichen Werte und der Überführung dieser Werte in eine Werte-Rangliste. Was jetzt noch fehlt, ist ein konkreter Plan, wie der Weg zur Zielerreichung aussehen soll.

4.1 Schriftlichkeit

„Wer schreibt, der bleibt.“ heißt es im Volksmund. Damit ist zwar in erster Linie das Schreiben von Büchern gemeint, das die Autoren im Gedächtnis ihrer Leser bleiben lässt. Das Sprichwort hat aber auch über diesen Aspekt hinaus seine Gültigkeit. Menschen, die sich angewöhnen, die Dinge, die für sie bedeutsam sind, aufzuschreiben, empfinden meistens eine deutlich erhöhte Verpflichtung gegenüber diesen Dingen. Das Spannende dabei: Damit ist in aller Regel auch eine deutlich höhere Lieferung an Lebensenergie verbunden. Und das ist häufig genau die Lebensenergie, die notwendig ist, um das gesetzte Ziel Wirklichkeit werden zu lassen.

Mit anderen Worten: Wenn Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten, verstärken Sie bereits damit die Chance auf Erfolgserlebnisse signifikant. Und das ist es doch, was wir wollen: kleine und große Erfolge in unterschiedlichen Bereichen erleben und sei es nur der Erfolg, der darin besteht, drei Kilo abgenommen zu haben. Aber schon solche „kleinen“ Erfolge (die bei näherer Betrachtung gar nicht so klein sind!) sind Ermutigungen, die wir auf dem Weg durchs Jahr immer wieder brauchen. Wie eingangs erwähnt ist das mit „guten Vorsätzen“, die häufig in einer flapsigen Silvesterlaune getroffen werden, kaum zu schaffen, umso eher dafür mit schriftlich verfassten Zielen.

4.2 Strategie und Teilziele

Ziele sind grundsätzlich schnell gesetzt. Das gilt auch für große Ziele, Jahresziele oder gar Mehrjahresziele wie zum Beispiel ein Studium. Aber nach Werte-Rangliste, Klärung des Wozu und dem Setzen der Ziele ist es zumindest bei großen Zielen, die eine längere Wegstrecke erfordern, wichtig, eine Strategie zur Zielerreichung zu erstellen.

Strategien sind natürlich so unterschiedlich, wie Ziele unterschiedlich sind. Ob Sie jetzt Buch schreiben, 10 Kilo abnehmen oder eine umfangreiche Weiterbildung absolvieren wollen: die Strategie sieht jedes Mal ganz anders aus. Aber so simpel es klingen mag: wichtig ist erstmal, dass Sie sich überhaupt Gedanken zum Weg bis zum Ziel machen und darauf folgend, dass Sie diesen Weg in groben Zügen festhalten.

Dazu gehören insbesondere auch Teilziele. Bei größeren Zielen wie dem schon erwähnten Studium oder dem Aufbau eines neuen Geschäftes ist das Risiko, das große Ziel aufgrund des langen Weges aus den Augen zu verlieren, besonders groß. Da ist es besonders wichtig, diesen Weg immer wieder in den Blick zu nehmen und sich klar zu machen, was für eine Bedeutung jeder einzelne Abschnitt in Hinsicht auf die Erreichung des großen Sterns am Horizont hat: dem Studienabschluss, der Etablierung eines Geschäftes oder auch der erfolgreichen Teilnahme an einem Triathlon.

5 Gewohnheiten statt Willenskraft

Wir sind das was wir wiederholt tun.

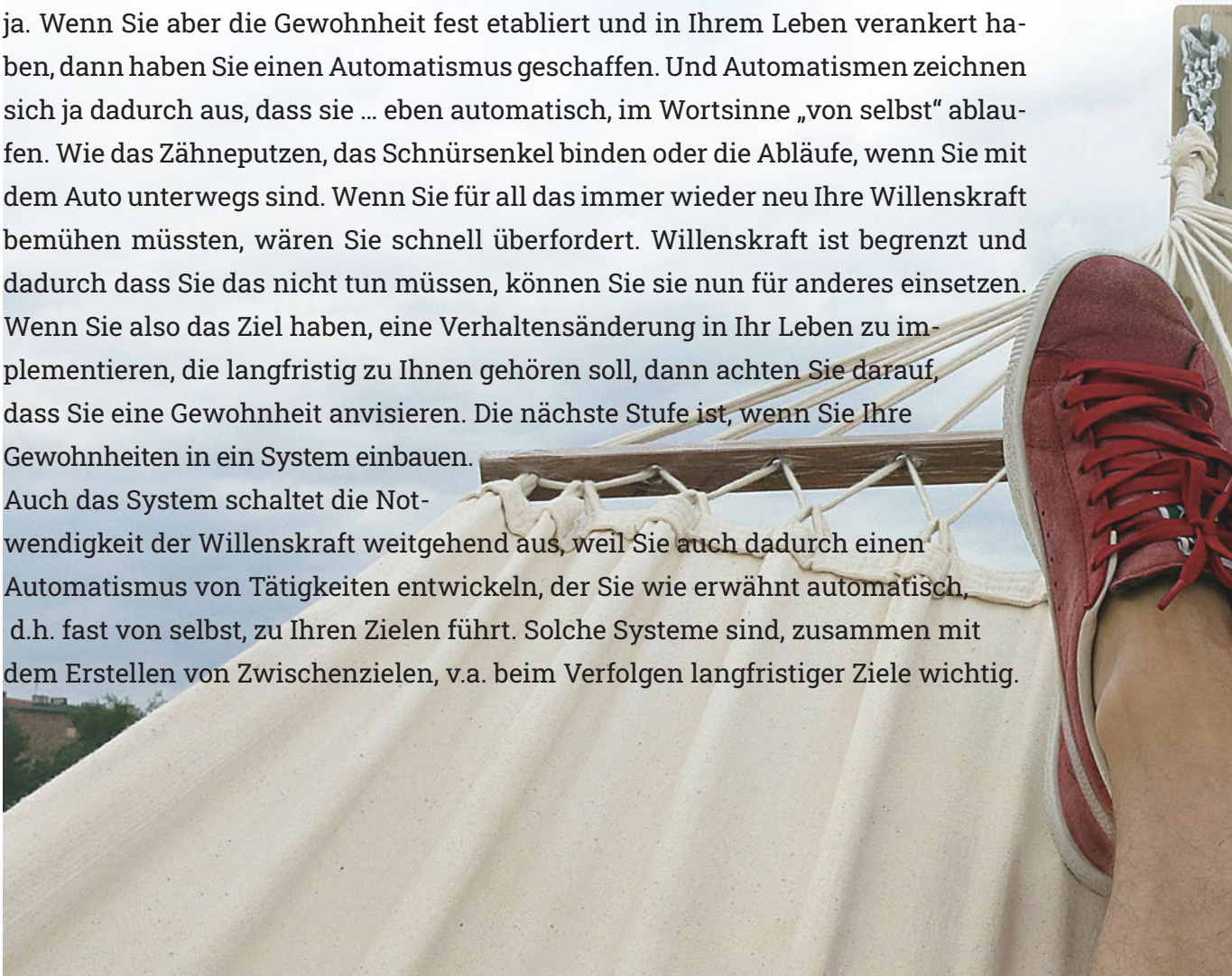
Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.

Aristoteles – 384 bis 322 v. Chr.

Ich treibe seit Jahrzehnten jeden Tag Sport. Früher joggte ich viel und heute setze ich mich, zumindest wenn ich zu Hause bin, fast jeden Tag mal auf eines meiner Rennräder. Ausnahmen gibt es nur bei sehr schlechtem Wetter oder wenn ich auf Reisen bin. Dann begnüge ich mich schon mal mit meinem Stretching- und Kräftigungsprogramm.

Manchmal sind Menschen, die meine Willenskraft loben, überrascht, wenn ich sage, dass ich dafür absolut null Willenskraft benötige. Wirklich null! Warum? Ganz einfach: der tägliche Sport ist mittlerweile eine jahrzehntelange Gewohnheit und Gewohnheiten funktionieren deshalb so gut, weil Sie eben kaum noch Willenskraft benötigen. Die benötigen Sie am Anfang, wenn Sie eine neue Gewohnheit aufnehmen, ja. Wenn Sie aber die Gewohnheit fest etabliert und in Ihrem Leben verankert haben, dann haben Sie einen Automatismus geschaffen. Und Automatismen zeichnen sich ja dadurch aus, dass sie ... eben automatisch, im Wortsinne „von selbst“ ablaufen. Wie das Zähneputzen, das Schnürsenkel binden oder die Abläufe, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind. Wenn Sie für all das immer wieder neu Ihre Willenskraft bemühen müssten, wären Sie schnell überfordert. Willenskraft ist begrenzt und dadurch dass Sie das nicht tun müssen, können Sie sie nun für anderes einsetzen. Wenn Sie also das Ziel haben, eine Verhaltensänderung in Ihr Leben zu implementieren, die langfristig zu Ihnen gehören soll, dann achten Sie darauf, dass Sie eine Gewohnheit anvisieren. Die nächste Stufe ist, wenn Sie Ihre Gewohnheiten in ein System einbauen.

Auch das System schaltet die Notwendigkeit der Willenskraft weitgehend aus, weil Sie auch dadurch einen Automatismus von Tätigkeiten entwickeln, der Sie wie erwähnt automatisch, d.h. fast von selbst, zu Ihren Zielen führt. Solche Systeme sind, zusammen mit dem Erstellen von Zwischenzielen, v.a. beim Verfolgen langfristiger Ziele wichtig.



6 Die Sache mit dem Umfeld

Halte Dich fern von denjenigen, die versuchen, Deinen Ehrgeiz herabzusetzen. Kleingeister tun das immer, aber die wirklich Großen geben Dir das Gefühl, dass auch Du selbst groß werden kannst.

Mark Twain – 1835 bis 1910

Mit der stärkste Faktor, vielleicht der stärkste Faktor überhaupt, warum Menschen mit ihren Zielen nicht zum Erfolg kommen, ist ihr privates und berufliches Umfeld.

Das Hauptproblem beim Umfeld ist, dass es, zumindest auf den ersten Blick, nur in sehr begrenztem Umfang veränderbar erscheint. Natürlich, Familienmitglieder kann man sich nicht aussuchen und auch in beruflicher Hinsicht ist das nicht immer so einfach möglich, wie es vielleicht wünschenswert wäre. Andererseits ist aber auch häufig deutlich mehr möglich als es scheint.

Gerade wenn Sie nicht „nur“ die Erfolgswahrscheinlichkeit für ein bestimmtes Ziel erhöhen, sondern sich generell zu einem zielorientierten, ambitionierten Menschen entwickeln wollen, sollten Sie sehr genau darauf achten, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen. Das gilt erst einmal für Ihre Freizeit, weil Sie da meistens noch mehr steuern können, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen.

Auf Sicht gilt das aber auch für das berufliche Umfeld. Natürlich ist es oft nicht leicht, einen neuen Arbeitsplatz zu finden, aber wenn der aktuelle Arbeitsplatz für Sie ein toxisches Umfeld darstellt, dann zahlen Sie auf Sicht einen höheren Preis, wenn Sie bleiben als wenn Sie gehen. Das ist auch dann der Fall, wenn eine neue Stelle ggfls. mit einem Wohnortswechsel oder anderen Schwierigkeiten verbunden ist. Außerdem zeichnen sich gerade zielorientierte Menschen in der Regel dadurch aus, dass sie stets bereit sind, ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, was mehr denn je eine hochgefragte Haltung auf dem Arbeitsmarkt ist.

TIPP

Auch die sozialen Medien sind auf der einen Seite sehr toxisch geworden, das stimmt. Von daher ist es sicher richtig und wichtig, sich da von manchen Diskussionen fernzuhalten. Andererseits bietet das Netz nach wie vor auch exzellente Chancen, Gleichgesinnte zu finden. Schauen Sie sich zum Beispiel auch die gerade im Entstehen begriffene Community-Bewegung einmal näher an. Gegenwärtiger Platzhirsch ist das us-amerikanische Community-Portal „Skool“, es gibt aber auch interessante europäische Anbieter wie beispielsweise „Fenski“ oder „Mentortools“.

7 Geduld bringt Rosen

Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden.“ Den Spruch kennt jeder und vor allem diejenigen unter uns, der Schreiber dieser Zeilen inklusive, die mit einer nicht allzu großen Portion an Geduld ausgestattet sind, kriegen ihn immer wieder aufs Butterbrot geschmiert. Manchmal wird



damit zwar auch unangemessene Trödelei gerechtfertigt, dann darf man ihn auch mal zurückweisen. Trotzdem hat die Aussage natürlich ihre Berechtigung. Viele Dinge benötigen einfach Zeit und oft auch mehr Zeit als wir uns selbst gewähren wollen. Das gilt insbesondere auch bei Zielen, bei denen es um Veränderungen des Verhaltens und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen geht, z.B. sportliche Ziele oder Ziele in Zusammenhang mit der Gesundheit (Gewichtsabnahme). Da spielen die wirkungsstärksten Gesetze überhaupt hinein, die Naturgesetze. Diese unterwerfen sich in keiner Weise unseren Zielen und wer es trotzdem versucht, zu bewerkstelligen, der zahlt mitunter einen sehr hohen, weit überkauften Preis. Wer aber dranbleibt, ggfls. auch über den eigenen, für die Zielerreichung festgelegten Zeitpunkt hinaus, der wird immer wieder die „Rose“ eines erreichten Zieles erhalten, auch wenn es vielleicht je und je länger dauert als ursprünglich gedacht.

8 Die Ich bin ... Integration

Und jetzt setzen wir gemeinsam noch einen drauf. Dabei machen wir uns einen Satzanfang zu Nutze, der ungemein kraftvoll ist, leider im Positiven, wie im Negativen. Es ist der Satzanfang „Ich bin...“. Es gibt unzählige Varianten, wie dieser fortgesetzt werden kann. Mit eher banalen Dingen wie „groß“, „klein“, „Mutter“, „Cousin“, „Tochter“, „Bruder“ oder „Tante“. Dann auch mit unzähligen anderen, äußeren Dingen, mit denen Sie sich selbst beschreiben können. Weit weniger banal ist es, wenn Sie Ihre „Ich bin...“-Sätze mit Persönlichkeitseigenschaften fortsetzen. Passen Sie gewaltig auf, was Sie da anfügen! Wenn Sie beispielsweise sagen „Ich bin ein Schokolade-Süchtiger“, dann senden Sie Ihrem Gehirn das Signal, dass es bitte schön beweisen soll, dass Sie Recht haben. Das Gleiche passiert, wenn Sie sagen, „Ich bin eine Prokrastiniererin, ein Ja-Sager, unsportlich“, was auch immer.

Statt uns selbst ein Bein zu stellen, können wir uns die Tendenz unseres Gehirns, immer Recht haben zu wollen, auch zu Nutze machen und neue „Ich bin...“-Sätze generieren. Wie wäre es z.B., wenn Sie die „Ich bin...“-Aussage „Ich bin ein zielorientierter Mensch!“ in Ihre Identität integrieren? Ich kann Ihnen sagen, was passiert. Die Erfolgswahrscheinlichkeit beim Setzen Ihrer Ziele wird in aller Regel signifikant ansteigen.



Damit kein Missverständnis aufkommt: ich sage gerade nicht „Du musst Dir nur ‚Ich bin ein zielorientierter Mensch!‘ einreden und schon bist Du es“, ganz im Gegenteil. Dieser Selbstbeschreibung müssen schon auch Taten folgen, ganz klar. Aber genau diese zum Erreichen Ihrer Ziele notwendigen Taten werden Ihnen deutlich leichter von der Hand gehen, wenn Sie Ihre Zielsetzungen nicht „nur“ mit Ihren Werten und Ihrem „Wozu?“ sondern auch mit Ihrer Identität verknüpfen.



9 Seien Sie flexibel

Vor kurzem habe ich in einer Online-Community, in der ich Mitglied bin, den Post eines anderen Mitglieds gelesen, der mit der Überschrift versehen war: „Ich gebe auf!“ Die Aussage bezog sich auf das Projekt einer eigenen Community und er berichtete, wie er sehr planvoll vorgegangen ist und nach mehreren Tests schließlich feststellen musste, dass es für seine Idee kein ausreichendes Interesse gab. In einem Kommentar antwortete ich dem Kollegen, dass ich das Wording in der Überschrift für völlig unangemessen halte, weil dies mit „Aufgeben“ nichts, mit professionellem Handeln aber umso mehr zu tun hätte.

In einer sich immer schneller verändernden Welt geht es in hohem Maße darum, die Fähigkeit der Flexibilität zu erwerben. Das gilt auch für den Umgang mit unseren Zielen. Natürlich, es geht auch darum, Durchhaltevermögen zu beweisen und nicht gleich bei jedem Gegenwind umzufallen. Wir müssen aber auch unterscheiden zu Situationen, in denen die Bedingungen sich so stark verändert haben, dass der Weg zur Zielerreichung entweder komplett verbaut oder aber nur mit einem derart stark erhöhten Aufwand erreichbar ist, dass andere Ziele wiederum stark gefährdet wären. In solchen Fällen ein Ziel zu opfern, hat mit dem Aufgeben eines schwachen Menschen ohne Durchhaltevermögen nichts, mit der Klugheit eines Menschen, der in einer sich schnell verändernden Welt seine Ziele auch schnell anzupassen versteht, aber eine Menge zu tun. Machen Sie sich das stets bewusst und lassen Sie auch hier keinen Angriff auf Ihre Identität als zielorientierter Mensch zu.

10 Mut zum nächsten Schritt

Den ersten Schritt zu einem souveränen, selbstbewussten Umgang mit den eigenen Vorhaben haben Sie mit dem Download dieses kleinen E-Books schon getan. Und jetzt sind Sie schon an dessen Ende angelangt, wozu ich Sie herzlich beglückwünsche. Sie wissen jetzt, dass Sie auf billige Vorsätze, die eh nur in den seltensten Fällen umgesetzt werden, getrost verzichten können, weil Sie etwas viel besseres haben: Konkrete, messbare Ziele, mit denen Sie Ihre Werte verwirklichen. Ziele, die Ihre Energie bündeln, die den Stress der Verzettlung minimieren. Ziele, die Sie wirklich(!) voranbringen, auch dann wenn sich Hindernisse in den Weg stellen und Sie trotz allem auch mal einen Rückschlag hinnehmen müssen.

Und nun folgt der nächste und bald der übernächste, gefolgt vom überübernächsten Schritt. Der nächste Schritt ist, dass Sie sich nun hinsetzen und Ihre ganz persönlichen(!) Ziele in Ihren zentralen Lebensbereichen festlegen. Der darauffolgende, dass Sie sich eine Strategie überlegen, wie Sie diese Ziele jeweils erreichen wollen und ein weiterer, dass Sie erste Umsetzungsschritte für die nächsten 7 Tage planen. Das alles machen Sie schriftlich.

Jetzt sind Sie ausgerüstet. Ausgerüstet für einen Weg, der Ihnen zunächst vor allem Klarheit verschafft. Es ist diese Klarheit, die uns mehr als alles andere hilft, die Anforderungen unseres Alltags zu meistern und gleichzeitig unser Leben zu genießen. Darüber hinaus bündeln klare Ziele Ihre Kräfte. Allein durch diese Konzentration erhöht sich die Erfolgswahrscheinlichkeit gegenüber doch allzu oft eher flapsig getroffenen Vorsätzen dramatisch.

Dass Sie mit einem geklärten Werte- und Ziel-Bewusstsein viele kleine und große Erfolgserlebnisse auf Ihrem Weg mitnehmen können, wünscht Ihnen

Ihr

Markus Frey





11 Ressourcen / Links

Mehr Informationen über die StressFrey-Akademie und Markus Frey finden Sie u. a. hier:

Website www.stressfrey.de

Youtube <https://www.youtube.com/@StressfreyDe>

Hier können Sie sich mit Markus Frey vernetzen:

LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/freymarkus/>

Einen Videokurs zum Thema gibt es hier:

Videokurs „**Ziele setzen mit der SmartPlus-Methode**“

<https://www.stressfrey.de//videokurs-ziele-setzen-mit-der-smartplus-methode/>

