

Teil 3 Textdokument „Zielumsetzungsplan“

Sie werden in diesem Teil wichtige Aspekte für Ihre erfolgreiche Zielerreichung kennenlernen:

1. Zielformulierung
2. Zwischenziele
3. Belohnung
4. Motivation
5. Unterstützung

1. Hinweise zur Formulierung Ihres Zieles:

a. schriftlich:

Durch den Vorgang, das Ziel nicht nur im Kopf zu haben, sondern schriftlich auf Papier zu bringen, wird Ihr Ziel klarer, realer und verbindlicher für Sie.

Es gibt dazu die legendäre Studie an der Harvard-Universität aus dem Jahre 1979, welche über einen Zeitraum von 10 Jahren erfolgte. 3% der Absolventen hatten eine klare Zielsetzung für ihre Karriere und haben diese schriftlich fixiert. Sie waren später beruflich erheblich erfolgreicher und verdienten das 10fache, als die anderen Absolventen aus ihrem Jahrgang, die keine Ziele formuliert hatten.

b. positiv:

Das Ziel sollte positiv und lösungsorientiert formuliert werden, z.B.: „Ich will nicht jeden Abend auf der Couch liegen und Chips essen....“ – stattdessen: „Ich gehe 2x die Woche abends joggen.“

c. konkret:

Ganz konkret und genau beschreiben, was Ihr Ziel ist.

d. realistisch:

Es muss eine hohe Wahrscheinlichkeit bestehen, dass Sie es auch tatsächlich erreichen bzw. umsetzen können.

e. messbar:

Sie müssen es so messbar machen, dass Sie genau wissen, wann Sie Ihr Ziel erreicht haben.

f. Eigenverantwortlichkeit:

Sie müssen Möglichkeit haben, von sich heraus dieses Ziel zu erreichen. Es sollte nicht von anderen Personen, besonderen Umständen oder Glück abhängig sein.

2. Unterteilen Sie Ihr Ziel in Zwischenziele und kleinere Etappen

Als ich das erste Mal einen Marathon gelaufen bin (während meiner Schulzeit konnte ich nicht mal eine Runde um den Sportplatz laufen), bin ich die 42,195 km nicht untrainiert von heute auf morgen gelaufen, sondern ich habe einen Trainingsplan erstellt und mit Laufstrecken von 3 km angefangen. So konnte ich jede Woche Erfolge feiern, neues lernen, mich stetig steigern und schließlich das große Ziel erreichen.

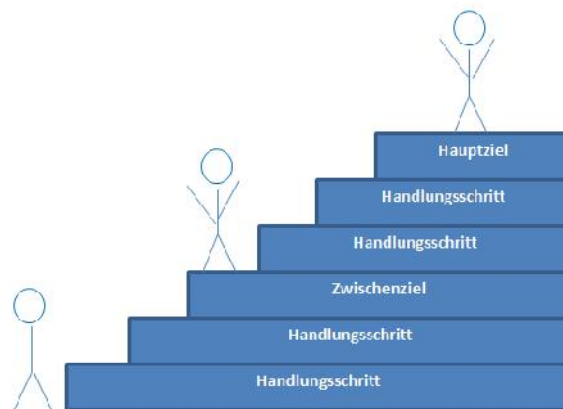
Durch Wettkämpfe ist belegt, dass beim Sieger eine hohe Testosteron und Serotonin (Glückshormone) Ausschüttung stattfindet. Sie können die hormonelle Steuerung für die Erreichung Ihrer gesteckten Ziele zu Nutze machen. Neuropsychologisch ist es dabei wichtig, den Wert der Glückshormonausschüttung möglichst hoch zu halten und nicht abfallen zu lassen.

Konditionieren Sie Ihr Unbewusstes auf Erfolg:

Erreichen Sie Ihre Ziele -> Sie haben gewonnen und Sie sind ein Sieger.

Erreichen Sie Ihre Ziele nicht -> Sie haben verloren und Sie sind ein Verlierer.

Das bedeutet je mehr Ziele Sie erreichen, desto öfter gewinnen Sie und umso höher ist Ihre Glückshormonausschüttung.



Wenn Sie sich nur auf Ihr Hauptziel fokussieren und dieses zu groß erscheint, kann es sein, dass Sie sich überfordert fühlen. Sie werden unmotiviert, niedergeschlagen, kommen in eine Spirale des Versagens und fühlen sich ständig als Verlierer.

Wenn Sie Ihr Hauptziel in Zwischenziele und kleine Etappen unterteilen, dann haben Sie jedes Mal, wenn Sie eine Etappe erreicht haben, ein Erfolgserlebnis. Somit konditionieren Sie auf dem Weg Ihr Unbewusstes ganz automatisch auf Erfolg und Ihr Gehirn produziert die Glückshormone.

Unterteilen Sie daher Ihr Ziel in Zwischenziele und kleinere Etappen. Die kleinste Etappe oder Aktion sollte etwas sein, was Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden mit Leichtigkeit erfolgreich erledigen können.

3. Belohnung

Belohnen Sie sich, wenn Sie das Ziel und die Zwischenziele erreichen, genießen Sie es für einige Momente. Viele gehen viel zu schnell von einem zu dem nächsten Ziel und vergessen die Wertschätzung und Dankbarkeit sich und anderen gegenüber, wenn das Ziel erreicht ist.

Daher schreiben Sie vorab auf, welche Belohnung Sie sich geben, bei der jeweiligen Zielerreichung. Das kann eine Massage sein, ein Theaterbesuch, eine Reise oder ein Eis, je nach Größe des Zieles und Ihrem Geschmack.

4. Motivation

Werden Sie sich klar, welche emotionale Motivation für Sie dahinter steckt, warum Sie gerade dieses Ziel erreichen wollen. Vielleicht um mehr Zeit mit der Familie zu verbringen oder um zu Reisen. Notieren Sie sich Ihr „Warum“. Wenn Sie mal stecken bleiben, nehmen Sie es zur Hand und erinnern Sie sich an Ihr „Warum“.

5. Unterstützung und Handlung

Verkünden Sie Ihr Ziel öffentlich und finden Sie Unterstützung durch einen Freund, einen Coach, eine Gruppe. Dadurch verpflichten Sie sich auch nach außen hin zu Ihrem Ziel. Oftmals versucht der Mensch ein Versprechen, das er jemand anderen gegeben hat, eher zu halten, als das was er sich selbst gegeben hat. Und die Person oder Gruppe kann Ihnen Struktur und Unterstützung geben in Ihrer Zielerreichung.

Bei dem Training für meinen ersten Marathon hatte ich mich einer Laufgruppe angeschlossen, mit der ich mich einmal wöchentlich für längere gemeinsame Läufe traf, sowie fachmännische Trainingstipps.

Und jetzt geht's los: Laden Sie sich das Arbeitsblatt „Zielsetzungsplan“ herunter. Übertragen Sie Ihre Antworten vom Arbeitsblatt Vision. Überprüfen Sie Ihre Ziele und Handlungsschritte, ob sie die obigen Kriterien erfüllen. Formulieren Sie sie um oder ergänzen Sie sie entsprechend der Kriterien. Tragen Sie sich die Belohnungen für Ihre erreichten Ziele ein.

Machen Sie so viele Kopien vom Arbeitsblatt, wie Sie benötigen und legen Sie sich das ausgefüllte Arbeitsblatt dorthin, wo Sie es täglich sehen und zur Hand haben werden. Treten Sie täglich in Aktion, Ihre Ziele und Ihre Vision zu erfüllen.

Kontaktieren Sie mich gerne jederzeit für meine Unterstützung, für weitere wertvolle Tipps und um Ihre Erfolge gemeinsam zu feiern. Ich glaube an Sie, Sie schaffen es!

Herzlichst, Ihre



Frauke Hamann