

Von der Kunst, sich die richtigen Ziele zu suchen

Alle Jahre wieder: die guten Vorsätze

Immer das Gleiche: Wir starten ins neue Jahr voller guter Vorsätze und Pläne, die wir umsetzen wollen. Abnehmen, mehr Sport treiben, geduldiger mit den Kindern sein, uns endlich nach einem besseren Job umgucken... Und im Februar stellen wir fest: Der Job ist der alte, der Hosenbund kneift immer noch, und die Kinder haben wir erst heute morgen wieder angemockert. Wie kommt das? Sind wir zu undiszipliniert, zu inkonsequent, bemühen wir uns einfach nicht?



Annemike Düvel berät Klienten bei Zielfindungsprozessen.

Es könnte aber auch daran liegen, dass wir uns ein Ziel gesetzt haben, das gar nicht unser eigenes ist! Vielleicht möchte der Partner, dass wir abspecken? Oder wir sind an unserem Arbeitsplatz ganz zufrieden, aber unsere Bekannten drängen uns zu einem Job „mit Perspektive“?

Ein gutes Ziel ist immer aus einem persönlichen Wunsch gewachsen. Fehlt dieser Wunsch, fehlt uns auch die Motivation und die Leidenschaft, um das Ziel wirklich zu erreichen. Wollen wir etwas verändern, muss unser Ziel realistisch sein. Wenn wir uns vornehmen, ein Instrument zu lernen, um in zwei Jahren bei den Berliner Philharmonikern mitzuspielen, werden wir vermutlich scheitern. Suchen wir uns dagegen eine Herausforderung, bei der wir unsere Stärken und Talente einsetzen können, fällt uns die Zielerreichung viel leichter. Wer sich gern bewegt, für den ist Abnehmen durch Sport leichter

als für den Sportmuffel; der sollte lieber seine Ernährung umstellen, als sich ins Fitnessstudio zu quälen. Und: Damit wir unser Ziel umsetzen, muss es konkret und messbar sein. Also nicht: „Ich will mehr Sport machen“, sondern: „Ab jetzt gehe ich jeden Sonntag laufen, bis ich drei Kilo abgenommen habe.“ Ein gutes Ziel motiviert uns, weil wir es Schritt für Schritt erreichen können. Und was ist schließlich motivierender als der eigene Erfolg?

Über die Autorin: Coach und Trainerin Annemike Düvel unterstützt ihre Klienten bei Zielfindungsprozessen im beruflichen und privaten Kontext. Sie berät rund um Karriere und Lebensplanung sowie bei Konflikten in Beruf, Familie und Partnerschaft. Informationen und Termine unter 05561/ 3135529 oder unter www.duevel-coaching.de.