

Die vierte Zeile – aber bitte von unten

Herzlichen Glückwunsch! Du bist im Jahr 2020 und hast es geschafft. Du hast deinen Herzschlag, Internet und Luft zum Atmen. Aus dem amerikanischen kommt die 20/20 Vision. Sieht jemand auch ohne Brille scharf wie ein Adler, spricht man von der 20/20 Vision. Der erste Zwanziger gibt beim Sehtest die Entfernung der Person von der Tafel in Fuss an. 20 Fuss sind etwa 6 Meter. Der zweite Zwanziger gibt die Entfernung an, bei der ein scharf sehender Mensch die vierte Zeile von unten auf der Sehtafel lesen kann. Für die Wissenschaftler unter euch, das ist die Entfernung, die genau einer Winkelminute entspricht.

Ein neues Jahrzehnt hat begonnen. Deine Möglichkeiten für diese Dekade sind endlos. Wir überschätzen, was wir in einem Jahr schaffen und unterschätzen, was wir in 10 Jahren erreichen können. Denk 10 Jahre zurück und schau, wie viel sich verändert hat.

Wie sieht es mit deiner Vision 2020 aus?

Was können wir tun? Wir dürfen uns auf das neue Jahrzehnt einstellen und mit einigen Strategien experimentieren, die uns eventuell helfen, das Beste aus 2020 (und darüber hinaus) zu machen.

Unerledigte Geschäfte

Hast du die eine Sache, die du auf die lange Bank geschoben hast, sogenanntes «unfinished business»?

Wir alle haben dieses eine Ziel oder diesen Traum, die wir schon eine Zeit lang aufschieben. Oder Probleme und Aufgaben, die in der Vergangenheit nicht abschliessend gelöst werden konnten und in Vergessenheit gerieten. Unerledigte Geschäfte entwickeln eine Kraft, die unser tägliches Erleben und Verhalten stören und Energie bündeln.

Unerledigte Geschäfte wollen bearbeitet werden, weil sie länger im Gedächtnis bleiben als erledigte Dinge und daher neue Erfahrungen blockieren. Nach dem sogenannten [Zeigarnik-Effekt](#), ist der Erinnerungsquotient für Unerledigtes zweimal höher als für abgeschlossene Dinge. Das Fortbestehen eines solchen Drucks erzeugt auf die Dauer chronische Spannungen und/oder interne Konflikte.

Warum nicht mindestens eine Aktivität pro Woche einplanen, um auf dieses Ziel oder den Wunsch hinarbeiten? Oder, endlich dieses Telefonat führen oder dem Menschen sagen, was man schon lange sagen wollte. Oder sonst tun, was schon lange getan sein sollte.

Das WAS

Denkst du das wars oder machst du dir Gedanken über das, was dir für die nächste Dekade wichtig ist? Was ist dein Thema? Was ist deine Vision? Wie entwickelst du dich weiter? Wir beschäftigen uns mit der Frage «Wer bin ich wirklich?» und vergessen darüber manchmal die zweitwichtigste Frage: «Was will ich eigentlich?».

Hier liegt der Hund begraben. Denn, wenn du nicht weisst, was du willst, dann hast du auch keine Ziele. Vielleicht hast du viele Ziele, aber es fehlt dir an Motivation und Leidenschaft für diese Ziele. Deine Priorität sollte sein, diese fehlende Leidenschaft und den fehlenden Schwung zu entwickeln. Vielleicht verfolgst du die falschen Ziele? Die Ziele, die du dir gesetzt hast, sind eventuell jene, die dir von aussen verkauft wurden: «Verdiene viel Geld! Besitze dein eigenes Haus! etc.» - und obwohl an diesen Zielen an sich nichts verkehrt ist, können sie vielleicht hinderlich sein, um das wahre und dauerhafte Glück zu leben. Welche Ziele machen dich langfristig glücklich?

Engagierte Zielverfolgung bringt 6 Vorteile mit sich¹:

Warum sind Ziele so wichtig für unser Glück?

Eine Möglichkeit, über diese Frage nachzudenken, ist zu überlegen, was passiert, wenn ein Mensch keine bedeutenden Träume oder Ziele im Leben hat. Eine solche Person ist möglicherweise lethargisch, rennt im Hamsterrad ohne Richtung, ist ohne Handlungsanreize und ohne Existenzberechtigung. In erster Linie gibt uns die engagierte Verfolgung von Zielen ein Gefühl von Zielstrebigkeit und Kontrolle über unser Leben. Im Sinne der [Selbstbestimmungstheorie](#) erfüllen Ziele unser Streben zum Grundbedürfnis nach Kompetenz.

Ziele und Selbstwertgefühl

Sinnvolle Ziele zu haben, stärkt unser Selbstwertgefühl und regt uns dazu an, uns selbstbewusst und effektiv zu fühlen. Darüber hinaus ist das Erreichen jedes Teilziels (auf dem Weg zum großen Ziel/Thema) eine weitere Gelegenheit für einen emotionalen Schub und Freude. Solche Aufschwünge in Freude und Stolz sind wichtig, nicht nur weil sie das Glück verstärken, sondern weil sie uns motivieren, weiter zu streben. Denke an die unglücklichsten Menschen, die du kennst. Sie sind wahrscheinlich apathisch, gelangweilt, unmotiviert, ohne jegliche Bestrebungen und ohne Leidenschaft, egal ob es sich um einen Berufswechsel oder einen Hemdenwechsel handelt. Manches Ziel zu erreichen, mag Ausdauer oder harte Arbeit erfordern, aber die Impulse auf dem Weg dorthin sind es wert.

Struktur und Sinn

Ziele zu verfolgen, verleiht unserem täglichen Leben Struktur und Sinn. Sie gewähren Verantwortlichkeiten, Fristen, Zeitpläne, Gelegenheiten zum Erlernen neuer Fähigkeiten und für soziale Interaktionen mit anderen. Dies ist für jeden wertvoll, aber besonders kritisch für jene, die im Ruhestand sind und somit vielleicht nicht mehr die Struktur und den Sinn eines Berufes haben.

Emotional profitiert man, wenn man Ziele mit einem sozialen, kulturellen, gesellschaftlichen oder politischen Bezug verfolgt - zum Beispiel Freundschaften und Familienbeziehungen zu stärken, an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen, Spenden für eine politische Sache zu sammeln oder sich weiterzubilden.

Engagement für Ziele

Ein vierter Nebeneffekt des Engagements, des Commitments für unsere Ziele ist, dass wir lernen, unsere Zeit zu beherrschen: übergeordnete Ziele zu identifizieren (z.B. jeden Kontinent zu besuchen), sie in kleinere Schritte oder Teilziele zu unterteilen (z.B. die nächste Reise nach Südamerika zu planen) und einen Zeitplan zu entwickeln, um sie zu erreichen. Dies ist eine lebensvereinfachende und lebensverbessernde Fertigkeit. Dein Leben kann ziemlich schnell auseinanderfallen, wenn die To-do-Listen vermässelt sind und ein Durcheinander von ausgearbeiteten Plänen vorherrscht.

Krisenzeiten

Nicht alles im Leben läuft nach Plan. In Krisenzeiten, so zeigen Untersuchungen, helfen uns Ziele, Wünsche und Themata, besser mit Problemen umzugehen – weil wir eine Richtung haben, und zwar unsere eigene.

¹ [Ljubomirski, Sonja. *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben.*](#)

Ziele anpassen

Natürlich können manchmal traumatische oder herausfordernde Situationen es erfordern, nicht mehr tragbare Ziele aufzugeben. Eine ernsthafte Verletzung oder ein schwerer finanzieller Verlust wird uns dazu veranlassen, neu zu überdenken, ob wir unseren Traum, Skilehrer zu werden oder ein Jurastudium zu absolvieren, aufgeben sollten. Wenn wir uns dazu durchringen können, die alten Ziele durch neue zu ersetzen, werden wir glücklicher sein. Ziele sind nicht für den Rest des Lebens in den Felsen gemeißelt. Ziele sind Erfüllungsgehilfen für unseren Lebensplan, für unsere Wünsche und für unsere Themen. Denke daran, wenn man alle seine Ziele erreicht, dann waren sie vielleicht nicht hoch genug gesteckt.

Soziale Eingebundenheit

Und schliesslich ist das Verfolgen von Zielen oft mit der Auseinandersetzung mit anderen Menschen verbunden - Lehrer, Kunden, Freunden, Kollegen und Partner - und solche sozialen Verbindungen können an sich glücklich machen. Wir sind soziale Wesen und Menschen haben ein starkes "Bedürfnis, dazuzugehören", und die Teilnahme an Beziehungen, sozialen Gruppen und Netzwerken macht uns nicht nur glücklich, sondern trägt auch zu unserem weiteren Gedeihen und Überleben bei. Dies befriedigt unser Grundbedürfnis nach sozialer Eingebundenheit.

Intrinsische, extrinsische und authentische Ziele

Welche Art von Zielen solltest du verfolgen? Es gibt überzeugende Beweise dafür, dass das Streben nach deinen Träumen ein entscheidender Bestandteil des Glücks ist. Aber spielt es eine Rolle, was der Traum ist und wie man ihm folgt? Die Art des Ziels oder der Lebensaufgabe, entscheidet, ob es dich glücklich machen wird.

Intrinsische Ziele

So selbstverständlich es klingt, auf Ziele hinarbeiten, die dich persönlich einbeziehen und belohnen, werden eher Glück bringen als auf Ziele hinarbeiten, die nicht frei gewählt sind. Zahlreiche psychologische Studien haben gezeigt, dass Menschen, deren primäre Lebensziele von Natur aus lohnend sind, über eine Vielzahl von Kulturen hinweg mehr Zufriedenheit und Freude an ihrem Tun erhalten.

Intrinsische Ziele sind solche, die dich motivieren, weil sie von Natur aus befriedigend und sinnvoll für dich sind, die es dir ermöglichen, als Person zu wachsen, emotionale Reife zu entwickeln und zur Gemeinschaft beizutragen - zum Beispiel nach Rom zu reisen, um einen Architekturkurs zu besuchen, beim Bau eines Hauses für Habitat for Humanity zu helfen, für einen Triathlon zu trainieren oder ein Praktikum zu absolvieren, um zu lernen, wie man ein Weingut führt. Es belohnt dich niemand ausser dir selbst, und niemand setzt dich unter Druck, die Anstrengungen zu unternehmen. Du tust es, weil es unterhaltsam, angenehm und für dich sinnvoll ist. Es ist dein Ziel - und das befriedigt das dritte Grundbedürfnis, nämlich nach Autonomie (das Gefühl, unser Verhalten selbstbestimmt zu kontrollieren).

Extrinsische Ziele

Im Gegensatz dazu spiegeln extrinsische Ziele eher das wider, was andere Menschen für dich gutheissen oder wünschen - zum Beispiel Ziele aus oberflächlichen Gründen wie Geld verdienen, Ego zu stärken, nach Macht oder Ruhm zu streben und sich der Manipulation oder dem Druck der Kollegen zu beugen. Menschen streben gewöhnlich nach extrinsischen Zielen als Mittel zum Zweck, z.B. hart zu arbeiten, um eine Belohnung zu erhalten (Reichtum oder soziale Anerkennung) oder um eine Bestrafung zu vermeiden (Scham oder Einkommensverlust). Das Streben nach Geld, Schönheit und Ruhm mag den Beigeschmack eines Werturteils haben. Intrinsische Ziele sind inspirierter und in Normalfall angenehmer. Daher sind wir bereit zu investieren, bereit, uns mit ihnen zu identifizieren, sie zu beherzigen und zu erreichen. Bedeutet das, dass extrinsische Ziele

immer schlecht sind? Nicht unbedingt. Manchmal verfolgen wir extrinsische Ziele (wie materiellen Reichtum), um die Ressourcen und Möglichkeiten zu erhalten, die es uns ermöglichen, unsere gehegten Träume oder intrinsischen Ziele zu verfolgen.

Authentische Ziele

Schätzt und "besitzt" du deine Ziele wirklich oder sind es Ziele, die Eltern, der Ehepartner oder sonst wer bevorzugen? Ich kenne manche, die Arzt, Anwalt, Lehrer, etc. wurden, weil es die Eltern wollten. Authentische Ziele sind Ziele, die in den lebenslangen, tief verwurzelten Interessen und Grundwerten eines Menschen ansässig sind. Es überrascht nicht, dass Menschen glücklicher, gesünder und fleissiger sind, wenn sie ihre Ziele verfolgen – jene, die sie selbst besitzen, und dass diese Menschen nach Erreichen ihrer authentischen Ziele größere Glückszuwächse zeigen.

Je mehr ein Ziel zu deiner Persönlichkeit passt, desto wahrscheinlicher ist es, dass sein Verfolgen lohnend und erfreulich ist und dein Glück erhöht. Zu wissen, welches Ziel am besten zu dir passt, erfordert ein wenig Selbstbewusstsein und In-sich-hineinhören. Wenn du deine Grundwerte verstehst und ein klares Gespür für deine Vorlieben und Wünsche hast, wirst du wahrscheinlich sofort erkennen, wenn es eine Übereinstimmung zwischen dir und einer bestimmten Tätigkeit oder Lebensaufgabe gibt. Wenn nicht, dann überlege, ob du dich "authentisch" fühlst, wenn du ein bestimmtes Ziel verfolgst. Wenn du dein Ding machst - ein Lied schreiben, mit Kindern spielen, einen Witz erzählen, über die globale Erwärmung lernen - fühlst du dich dann mehr oder weniger so, wie du sein willst?

Epilog

Es braucht Ziele und Commitments um glücklicher zu sein. Häufig hat man Ziele und Pläne und nichts passiert. Oftmals sind es dann nicht die richtigen, intrinsischen Ziele. Was du wirklich willst, wird dich motivieren und du wirst aktiv. Wichtig ist dabei, einen Schritt nach dem anderen zu tun – sonst sind Ziele und Pläne nur Zeitvertreib.

**Es soll nicht genügen, dass man Schritte tue, die einst zum Ziel führen,
sondern jeder Schritt soll Ziel sein und als Schritt gelten.**

Johann Wolfgang von Goethe