



# Wie man Ziele setzt und sie erreicht

---

# Wie man Ziele setzt und sie erreicht

Für die meisten erfolgreichen Menschen gilt, dass sie früh in ihrem Leben gelernt haben, wie man Ziele setzt und sie erreicht.

Erfolgreich sein meint nicht nur in finanzieller Hinsicht, obgleich dies natürlich auch ein Ziel sein kann.

Alice: *"Würdest du mir bitte sagen, welchen Weg ich einschlagen muss?"*

Grinsekatze: *"Das hängt in beträchtlichem Maße davon ab, wohin du gehen willst."*

Alice: *"Oh, das ist mir ziemlich gleichgültig."*

Grinsekatze: *"Dann ist es auch einerlei, welchen Weg du einschlägst."*

Alice: *"Hauptsache, ich komme irgendwohin."*

Grinsekatze: *"Das wirst du sicher, wenn du lange genug gehst."*

Lewis Carroll, *"Alice im Wunderland"*

Du sitzt im Flugzeug, willst nach Hawaii, wie alle Passagiere auf diesem Flug. Dieser Flug braucht seine Zeit, aber nur wenn der Pilot auch weiss, dass er nach Hawaii fliegen soll und dies auch tut, stellt sicher, dass du dein Ziel erreichst. Wenn die Piloten nicht wissen, wo es hin gehen soll, dann nutzt auch zu starten nichts.

im Cockpit gibt es noch den Co-Piloten und auch den Autopiloten. Beim Flug nach Hawaii werden die Piloten über 95% der Flugzeit den Autopiloten bedienen und beim Fliegen macht das Sinn. Im Leben sind wir unser eigener Pilot. Im Leben zu 95% auf den Autopiloten vertrauen, bedeutet weniger Freiheit, weniger Kreativität, weniger Optionen und definitiv weniger Lebensfreude.

Circa 3% der Menschen sind begnadet und extrem erfolgreich im Definieren und Erreichen von Zielen, weil sie wissen, wie man gute und lohnenswerte Ziele festlegt. Mit dem Definieren ist es jedoch noch nicht getan, obwohl unser Hirn allein schon beim Planen Dopamin ausschüttet und uns gut fühlen lässt. Der Hase liegt in der Umsetzung begraben und Willensstärke wird uns mehr sabotieren als helfen.

Ziele für sich festlegen ist auf den ersten Blick ziemlich einfach – aber wie viele von unseren Zielen erreichen wir tatsächlich? Gute Ziele werden von innen definiert und dies bedeutet, sich selbst zu hinterfragen:

## Wer bist du – was beschreibt dich am besten?

- ⇒ Hast du eine klare Vorstellung von Sinn und Richtung in deinem Leben?
- ⇒ Bist du in der Lage, klare und auch grosse Entscheidungen zu fällen?
- ⇒ Kannst du Gedanken und deinen Fokus auf einer einzigen Aufgabe aufrechterhalten?
- ⇒ Wie sehen deine Fähigkeiten und deine Bereitschaft aus, um erfolgreich zu sein?
- ⇒ Inwieweit kannst du deine negativen Gedanken und Stimmungen beeinflussen und/oder kontrollieren?
- ⇒ Erledigst du deine Aufgaben zeitgerecht oder ertappst du dich beim Aufschieben?
- ⇒ Wie hoch ist dein Durchhaltevermögen?
- ⇒ Legst du deine Ziele im Mittelmass oder ganz oben an?
- ⇒ Glaubst du an deine Fähigkeiten?
- ⇒ Bist du lernbereit und offen für Neues?
- ⇒ Bist du ein Problemlöser oder siehst du dich ab und zu in einer Opfermentalität?

Ich glaube, selbst wenn du die eine oder mehrere der Fragen eher negativ (ehrlich zu sich selbst) beantwortet hast, dass du, wenn du den nachfolgenden Prozess beim Zielsetzen verinnerlichst, du in kurzer Zeit alle Fragen auf der positiven Seite beantworten wirst – weil uns nichts mehr verändert, als erfolgreich Ziele zu erreichen. Ziele erreichen wird, wenn aufbauend auf Erfolg, eine Gewohnheit und erhöht nebenbei Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Du wirst trotzdem vielleicht nicht alle Ziele in deinem Leben erreichen, aber mit dem nachfolgenden Prozess erhöhst du deine Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich.

## Warum werden Ziele nicht erreicht?

Im Prinzip gibt es drei Gründe, welche die Zielerreichung sabotieren:

⇒ Das Ziel ist nicht wirklich ein Ziel, welches man wirklich erreichen will. Es nicht dein eigenes Ziel. Es ist nicht genau definiert, welche Aktionsziele notwendig sind, um das Ziel zu erreichen und der langfristige Nutzen ist nicht definiert.

⇒ Ziele sind nicht schriftlich verfasst. Hier gibt es zwar Ausnahmen, aber die Wissenschaft ist sich einig: Für den Grossteil für uns gilt, dass das Niederschreiben eine Notwendigkeit ist, damit wir uns nicht in die eigene Tasche lügen. Die Ziele mit jemanden teilen erhöht das Commitment nachweislich – und wenn man regelmässig dem besten Freund Rechenschaft ablegt, dann steigt die Zielerreichungswahrscheinlichkeit deutlich.

⇒ Die Ziele sind unzulänglich formuliert

## Ziele werden in sieben Schritten erreicht:

### 1. Ziel identifizieren

Das Ziel aufschreiben und zwar in besonderer Art und Weise: Es beginnt mit dem Word **UM** und ist in der Gegenwart formuliert, als ob es schon erreicht ist. Unser Hirn trickst oft genug mit uns, so dürfen wir auch mit ihm tricksen.

Es ist klar, bei den Zielen kann es sich nur um Dinge handeln, die deiner Kontrolle unterliegen. Viele Menschen setzen sich Ziele, über die sie keine Kontrolle haben:

⇒ Ich möchte 5 Kilo abnehmen.

⇒ Ich möchte CHF 10.000 in diesem Monat verdienen.

⇒ Ich möchte 10 neue Kunden nächste Woche.

Auf den ersten Blick erscheinen diese Ziele machbar, aber kannst du wirklich 5 Kilo in einem bestimmten Zeitraum abnehmen? Nicht wirklich. Kannst du wirklich 10,000 einsammeln? Nur wenn dir jemand die Knete gibt. Kannst du Menschen zwingen, dein Kunde zu werden? Die Antwort ist: Nein.

Beim Ziele setzen kommt es darauf an, sicherzustellen, dass du Kontrolle über das Ziel, respektive über die darunterliegenden Handlungen hast.

⇒ Bis zu meinem Geburtstag will ich 5 Kilo abnehmen.

Korrekt, immer noch kein gutes Ziel. Lass' uns das untersuchen:

Ja, das Ziel hat eine Deadline und das ist Teilbestand eines guten Zieles. Das Problem ist, dass du kaum in der Lage bist, zu kontrollieren, wie viel Gewicht du in einer bestimmten Zeit verlieren kannst. Ein Ziel um überflüssiges Gewicht loszuwerden sollte eher so aussehen:

⇒ Um bei meinem nächsten Geburtstag besser auszusehen, ich mir im Spiegel besser gefalle, werde ich jede Woche 5mal trainieren, drei Tage Aerobic und zwei Tage Gewichtheben und meinen Kohlehydrat-Konsum, die Snacks zwischendurch, bewusst reduzieren. Dies sind Aktionsziele, die vielleicht zum

Ergebnisziel, nämlich statt 75 Kilo nur noch 70 zu wiegen. Ein Hin-zu-etwas-Ziel. Ich werde 70 wiegen, anstatt 5 verlieren (= ein weg-von etwas-Ziel)

Dieses Ziel kannst du in der Ausführung (Handlungen) kontrollieren und messen.

Und wenn du an deinem Geburtstag feststellst, dass du deinen Plan durchgeführt hast, die geplanten Aktivitäten umgesetzt hast, erkennst wie viel Zeit du dir in deiner Autonomie genommen hast, dann wirst du ein Gefühl der Erfüllung, im Sinne: Ich habe es geschafft, verspüren.

## Auf Strategie, Aktion und Aktivitäten fokussieren.

Das Ziel identifizieren. Frage dich:

- ⇒ Was will ich wirklich?
- ⇒ Was will ich in meinem Leben ändern?
- ⇒ Wofür will ich dieses Ziel erreichen?
- ⇒ Wie wichtig ist es für mich, dieses Ziel zu erreichen?
- ⇒ Wie bringt mich das weiter?
- ⇒ Bringt es andere weiter?
- ⇒ Kann ich dieses Ziel erreichen, [glaube](#) ich daran?
- ⇒ Bin ich bereit, den entsprechenden Aufwand zu betreiben, um das Ziel zu erreichen?

## 2. Ziel niederschreiben

Im Präsens notieren und mit **UM** beginnen, als ob das Ziel schon erreicht ist. Zum Beispiel:

Um mich wohler zu fühlen, gehe ich drei Mal die Woche 30 Minuten spazieren.

## 3. Deadline festlegen

Oft werde ich gefragt, warum das Ziel notieren nicht schon genügt? Schliesslich klingen die folgenden Ziele doch machbar:

- ⇒ Um mich weiter zu entwickeln, schliesse ich mein Studium ab.
- ⇒ Um mich wohler zu fühlen, habe ich CHF 10,000 auf meinem Sparkonto.

Diese Ziele können in der Tat erreicht werden, aber soll das Studium mit 23 oder mit 35 beendet sein? Möchtest du die CHF 10,000 für den Tauchurlaub bis Jahresende haben oder in 20 Jahren, wenn du pensioniert wirst? **Ziele brauchen Deadlines.**

Nun, ein Geheimnis: Ziele können angepasst (verändert) werden.

Bedürfnisse ändern sich. Umstände verändern sich. Ziele setzen ist flexibel, damit Änderungen berücksichtigt werden können. Aber, aufgepasst: Ziel-Anpassung nicht mit Aufschieberitis verwechseln.

### Ziele ohne Deadline:

- ⇒ Um andere besser zu verstehen, bin ich ein guter Kommunikator.
- ⇒ Um mich zu entwickeln, lerne ich Aquarell malen.
- ⇒ Um aufmerksamer zu sein, erhöhe ich meine Achtsamkeit mit mir.

Diese Ziele sind kaum einer Deadline zuzuordnen, sind sie doch eine Transformation. Solche Ziele bedingen eine besondere Formulierung:

- ⇒ Um ein guter Kommunikator zu sein, habe ich bis \_\_\_\_\_ den E-Mail-Kurs „[Zuhören Meistern – Besser Überzeugen](#)“ absolviert.

⇒ Um Aquarell zu malen, habe ich mich bis \_\_\_\_\_ in einen Malkurs bei der Volkshochschule eingeschrieben.

⇒ Um mich besser zu verstehen und meine Berufung zu finden, habe ich bis \_\_\_\_\_ einen [Coach](#) engagiert.

Mit dem Einführen einer Deadline beginnt man über alle notwendigen und sinnvollen Schritte zur Zielerreichung nachzudenken.

#### 4. Alle möglichen Hindernisse der Zielerreichung notieren

Mit dem Ziel vor Augen, eine Liste aller Schwierigkeiten und/oder Umstände, die das Ziel sabotieren könnten, erstellen. Das Ziel, „Um Aquarell zu malen, habe ich mich bis.....“ als Beispiel für mögliche Widerstände:

⇒ Ich habe nicht genügend Geld für den Kurs und die Utensilien, die benötigt werden.

⇒ Ich kenne keinen guten Kunstladen, um Farben zu kaufen.

⇒ Der Kurs ist donnerstags am Morgen. Die Kinder sind in der Schule, aber wer holt sie vom Bus ab und was passiert wenn eines krank wird? Wer kümmert sich dann um das Kind?

Das Niederschreiben der möglichen Hindernisse ist der **wichtigste** Teil im Rahmen von Zielerreichung. Wenn wir dies vernachlässigen, finden wir die Ausreden „das hat halt nicht funktioniert“ oder „es war nicht der richtige Zeitpunkt“ ganz leicht. Ausreden bringen uns nicht weiter und vor allem nicht zum Ziel.

#### 5. Für jedes Hindernis mindestens eine Lösung notieren. Dies ist der Beginn des Aktions-Plans.

Jede Lösung ist ein Aktions-Schritt und Aktion wird benötigt, um Ziele zu erreichen. Hindernisse waren:

⇒ Geld für den Kurs und für die Farben.

⇒ Ein Farbengeschäft finden.

⇒ Jemanden haben, der die Kinder zum Bus bringt und abholt, oder sich kümmert, sollte eines krank werden.

##### Die Lösungen:

⇒ Um zusätzlich Geld zu verdienen, arbeite ich die Samstag-Morgen-Schicht, die sowieso keiner mag. Ich spreche am Freitag mit meinem Boss und stelle mich freiwillig zur Verfügung.

⇒ Um den richtigen Art-Ware Laden zu finden, werde ich Julia fragen. Sie hat den Kurs schon mal belegt. Ich treffe Sie am Dienstag zum Kaffee. (Es stellt sich heraus, dass ich 20% Rabatt bekomme, weil der Lehrer eine Vereinbarung mit dem Geschäft hat).

⇒ Um die Geschichte mit den Kindern in den Griff zu bekommen, spreche ich mit meiner Nachbarin Marion. Ihre Kinder benutzen denselben Bus und es sollte funktionieren, der Schule ihre Kontaktdaten mitzuteilen, für den Fall der Fälle. Ich sehe Marion morgen an der Bushaltestelle und werde sie fragen.

Sie realisieren was passiert. Anstatt die Hindernisse als Barrieren zu sehen, als Entschuldigung gelten zu lassen, entsteht ein Aktionsplan, um dem Ziel näher zu kommen.

Dies ist neben 4. der **wichtigste** Schritt, um Ziele zu erreichen!

#### 6. Den Fortschritt wöchentlich analysieren

Notieren wie es lief und eventuelle neue Herausforderungen, die auftauchen, als neue Lösungen (Aktions-schritte) planen. Notieren was funktioniert hat, welche Etappenziele erreicht wurden und erkennen, dass die Aktionsergebnisse heute wichtiger sind als das Endziel, das Ergebnis. Nur mit

Aktionen werden Ziele erreicht. Noch besser ist es, du erstellst einen kurzen Erfolgs- oder Rechenschaftsbericht für einen Dritten.

## 7. Sich selbst belohnen

Es wurde uns beigebracht, bescheiden zu sein. Bei Zielerreichung dürfen wir uns auf die Schulter klopfen und uns belohnen. Das können Kleinigkeiten sein, aber eine Belohnung soll es tatsächlich sein, hier ist Bescheidenheit fehl am Platz. Warum? Weil, wenn wir uns nicht belohnen, dann glauben wir und unser Unbewusstes, dass wir vielleicht falsch lagen und eigene Anerkennung ist ein grosser Motivator. Nichts motiviert mehr als Erfolg.

### Gute Zielsetzungs-Methodik wird dein Leben positiv beeinflussen.

1. Ziel definieren
2. Ziel niederschreiben
3. Deadline festlegen
4. Widerstände niederschreiben
5. Aktionsschritte für die Widerstände festlegen
6. Rückblick wöchentlich vornehmen
7. Erfolg feiern

Beim Nachdenken über Ziele werden selbst Gedanken, warum man dieses Ziel nicht auf die Liste nehmen sollte, Teil des Zielsetzens, denn damit identifiziert und bewertet man, was für einen wirklich wichtig ist. Es stimmt einfach, wenn Ziele definiert sind, dann folgt ein Aktionsplan und man hat wieder die Kontrolle über sein Leben in der Hand. Ohne Ziele zu leben, bedeutet Stillstand. Nach dem Motto, manche sterben mit 43, werden aber erst mit 87 beerdigt. Ziele setzen schaltet den Autopiloten, das Hamsterrad im Leben ab.



+41 79 344 7000

[harry@groenert.ch](mailto:harry@groenert.ch)

<https://groenert.ch/>

