

## Ziele klar definieren: wie im Sport so im Leben

Im Sport, insbesondere im Fußball, gibt es keinerlei Unklarheit über das Ziel: der Ball soll ins Tor, und zwar in das des Gegners. Dieses klare Ziel gibt allen Spielern auf dem Platz die Richtung ihrer Aktionen und Reaktionen vor.

In ähnlicher Weise kann ein klar definiertes Ziel im Leben eines Menschen Richtung und Sinn geben. Wenn man weiß, was man erreichen will, kann man Entscheidungen treffen und Wege einschlagen, die sich idealerweise dem Ziel nähern.

### Erfolg messen

Im Fußball wird Erfolg oft an der Anzahl der geschossenen Tore gemessen. Je mehr Tore man schießt, desto näher ist man dem Sieg. Das ist ein greifbares, messbares Ergebnis.

Im Leben können wir unseren Fortschritt messen, indem wir uns Ziele setzen und diese erreichen. Ganz gleich, ob es sich um ein berufliches Ziel, ein persönliches Projekt oder ein Gesundheitsziel handelt, die Unterteilung in messbare Meilensteine kann uns helfen, unsere Fortschritte zu verfolgen und kleine Siege auf dem Weg zu feiern.

### Motivation und Antrieb

Spieler auf dem Fußballfeld werden vom Adrenalin und dem Wunsch, ein Tor zu erzielen und zu gewinnen, angetrieben. Diese Klarheit steigert die Motivation.

In ähnlicher Weise kann ein klares Ziel im Leben ein starker Motivator sein. Wenn wir wissen, was wir erreichen wollen, sind wir eher bereit, uns anzustrengen und engagiert zu bleiben. Im Gegensatz dazu kann das Fehlen klarer Ziele zu einem Gefühl der Stagnation und des Hamsterradtretens führen.

Wenn man nicht weiß, wohin man will, ist jeder Weg gut ...

Die Analogie "einen Ball im Dunkeln kicken" beschreibt sehr anschaulich ein Gefühl der Verwirrung und Ziellosigkeit.

So wie es für einen Fußballer schwierig ist, ein Tor zu schießen, wenn er das Ziel nicht sieht, ist es auch für den Einzelnen schwierig, im Leben erfolgreich zu sein, wenn er seine wahren Ziele nicht kennt. Zu wissen, wo das Ziel liegt, kann den Unterschied zwischen zufälligen, unkoordinierten Bemühungen und strategischem, zielgerichtetem Handeln ausmachen.

### Flexibilität und Anpassungsvermögen

Während das Hauptziel beim Fußball immer dasselbe bleibt, kann es sein, dass sich die Strategie aufgrund der gegnerischen Mannschaft, der Spielbedingungen oder sogar des aktuellen Spielstands ändern muss. Ein klares Ziel zu haben bedeutet nicht, dass es nur einen Weg dorthin gibt.

Auch im Leben kann es vorkommen, dass unsere Hauptziele die gleichen bleiben, die Wege dorthin aber aufgrund veränderter Umstände angepasst werden. Klare Ziele helfen uns zu erkennen, wann und wie wir uns anpassen müssen.

So wie Sportler ein klares Ziel brauchen, auf das sie ihre Energie konzentrieren, können auch wir Amateure davon profitieren, unsere Lebensziele zu definieren und zu visualisieren. Diese Klarheit kann die treibende Kraft hinter Handlungen, Entscheidungen und letztendlich Erfolgen sein.

## Die Vision gibt Sinn

Ziele sind wichtig und unverzichtbar, um unseren Lebensweg zu gestalten und unsere Träume zu verwirklichen. Sie sind wie Wegweiser, die uns den richtigen Weg zeigen und uns motivieren, unsere Fähigkeiten und Ressourcen optimal einzusetzen. Wir sollten uns aber immer bewusst sein, dass Ziele nichts anderes sind als Erfüllungsgehilfen unserer Vision und unseres Lebenssinns.

Eine Vision ist das Fundament, auf dem unsere Ziele aufbauen. Sie ist wie ein Nordstern, der uns die Richtung weist und es uns ermöglicht, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Eine Vision gibt unseren Zielen Sinn und Tiefe. Sie gibt uns das Gefühl, dass wir etwas Sinnvolles tun.

Wenn wir uns nur auf das Erreichen unserer Ziele konzentrieren, laufen wir Gefahr, das große Ganze aus den Augen zu verlieren. Wir könnten uns in einem endlosen Kreislauf von Zielen und immer neuen Herausforderungen verfangen, ohne jemals ein wirkliches Gefühl der Erfüllung zu erleben. Eine Vision hingegen ermöglicht es uns, unsere Ziele in einen größeren Zusammenhang zu stellen und den Sinn unseres Handelns zu erkennen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Ziele immer vom Verstand ausgehen, während die Vision tief in unserem Herzen verankert ist. Ziele können uns vorantreiben und uns kurzfristig Glück und Erfolg bringen, aber um wahre Erfüllung zu finden, brauchen wir eine Verbindung zu unserer inneren Vision. Diese Vision entspringt unseren Überzeugungen, Werten und unserem tiefen Wunsch nach einem erfüllten Leben.

Sei dir also bewusst, dass Ziele zwar ein wichtiger Teil unseres Lebens sind, immer verbunden mit unserer Vision und unserer Klarheit über Ziele und Lebenssinn. Nimm dir Zeit, deine Vision zu erforschen und zu definieren, und lass sie zu deinem Nordstern werden, der dich auf deinem Lebensweg begleitet. Baue deine Ziele auf dieser Vision auf und sei dir immer bewusst, welchen tieferen Zweck sie erfüllen sollen. So kannst du ein erfülltes und sinnstimmiges Leben führen.

Beim Fußball beim Elf-Meter ist der Torhüter einsam. Bei der Vision kannst du dir zum Beispiel bei einem Coach Unterstützung holen.