

Vorsätze, Ziele oder doch wie immer?

Kennst du das auch? Du startest voll motiviert mit einem Sack voller genialer Vorsätze ins neue Jahr. Aber erst ab dem 2. Jänner, denn am Ersten ist ja noch Feiertag. Und am sechsten ja schon wieder. Dann also am besten erst am 7. starten... Oder auch gar nicht mehr, zählt sich eh nicht aus! Also: Tschüss gute Vorsätze, bis nächstes Jahr.

Ja, oft geht es uns so. Dennoch ist es sinnvoll uns Ziele zu setzen. Nicht nur fürs neue Jahr, sondern immer wieder. Ziele sind aber nicht gleich Ziele. Hier ein paar Denkanstöße für dich:

Wird aus einer Idee ein Ziel formuliert, so wird aus etwas **Unsichtbarem, etwas Sichtbares**. Du kannst dir also besser vorstellen, wo die Reise hingehen soll, und dich besser darauf fokussieren.

Deine Ziele sollten auch **wirklich deine eigenen** sein. Werde dir klar darüber, ob das, was du willst, dein Wunsch ist oder der der Gesellschaft, Familie, Freunde?

Umso **konkreter deine Ziele** sind, umso leichter kannst du sie erreichen. Stell dir vor, du stehst am Flughafen und ein Mitarbeiter fragt dich: „Wo soll es hin gehen?“ Und du antwortest: „Dort wo es schön ist.“ Glaubst du, du kommst an, wo du willst oder da wo der Mitarbeiter gerne hinmöchte?

Ziele arbeiten in deinem **Unterbewusstsein** und verändern deine Wahrnehmung.

Umso **attraktiver** ein Ziel für dich ist, umso mehr positive Energie setzt es für dich frei. Auch dein Umfeld wird davon angezogen. Ein gutes Ziel spornt dich zur Leistung an.

Ziele fördern deine **Kreativität**. Sie geben deinem Handeln eine Richtung und helfen dir dabei Entscheidungen zu treffen.

Schon gewusst...

Eine Methode zur Zielerarbeitung ist beispielsweise die **SMART-Methode**. Eine Zielformulierung soll **Spezifisch** (kurz, in einem Satz formuliert), **Messbar** (ist das Ziel durch Zahlen, Fristen usw. objektiv messbar?), **Ausführbar** (Ziel sollte nicht zu leicht, aber auch nicht unmöglich zu erreichen sein), **Realistisch** (ein Ziel kann zwar erreichbar sein, wenn du beispielsweise jede Nacht nur zwei Stunden schläfst, das ist aber nicht realistisch) und **Terminiert** (Gib dir ein Enddatum) sein.

...

Jeder Tag, an dem du einen Schritt in Richtung Ziel gegangen bist, ist ein guter Tag, den dir niemand mehr nehmen kann. Und auch, wenn es an einem Tag nicht klappt, dann ist das noch lange kein Grund, warum es am Tag danach nicht wieder klappen sollte!!