

Warum sich Ziele setzen?

Wer kein Ziel vor Augen hat, kann auch keinen Weg hinter sich bringen!

Wie setze ich Ziele mit der SMART Methode?

Entscheidend für den Erfolg ist die konkrete Zieldefinition.

Ziele sollen Ergebnisse beschreiben und dienen zur eindeutigen Definition.

Dafür eignet sich die Abkürzung «SMART»:

SMART ist ein Akronym für «Specific, Measurable, Accepted, Realistic, Timely» oder auf Deutsch:

- **S**pezifisch steht für konkrete, unmissverständliche, positive Aussage
- **M**essbar bedeutet, das Ziel so zu formulieren, dass erkennbar ist, dass ich es erreicht habe
- **A**ttaktiv das Ziel muss von allen Beteiligten akzeptiert werden
- **R**ealistisch das Ziel soll machbar aber herausfordern sein
- **T**erminiert wann konkret soll das Ziel erreicht sein, denn ohne Termin ist es in der Zukunft

Beispiel: Ich werde bis zum 31. März 2018 meine persönliche Steuererklärung abgabefertig erstellen.

Warum ist es so schwierig Ziele zu erreichen?

Wer sich Ziele setzt und diese auch noch öffentlich bekannt gibt, setzt sich unter Druck, diese auch zu erreichen.

Denn Ziele erfordern Arbeit, Selbstdisziplin und Ausdauer. Leider haben wir viel zu schnell eine Ausrede bereit oder ganz einfach kein Ziel vor Augen. Siehe auch den Beitrag auf www.mental-zum-erfolg.ch zum Thema Ausrede.

Führen Ziele zu grösserem Erfolg?

Das Leben kommt nicht einfach wie es kommt. Selbst wenn Du Dein Ziel nicht zu 100% erreichst, bist Du viel weiter sein, als wenn gar kein Ziel definiert war. Unzählige Studien beweisen dies.

Ziele geben Dir eine Orientierung. Wie gelange ich von A nach B. Mit einem Ziel verschaffst Du Dir Klarheit, wohin Du willst und eben nicht einfach weg von dem was heute ist. Somit richtest Du Deinen Fokus in die Zukunft und automatisch auf das Ziel. Ein Kompass hilft Dir dabei, das Ziel nie aus den Augen zu verlieren. Oder noch einfacher; schreib Dein Ziel auf und hänge es dorthin, wo Du es am Morgen als Erstes siehst.

Unterscheiden sich Wünsche von Zielen?

Wünsche sind allgemein, Ziele speziell.

Du brauchst den Fokus von Zielen um Deinen Wünschen näher zu kommen.

Ist es nicht traurig, dass wir in der heutigen Zeit eher die Ferien planen, als unsere Ziele im Leben?

Wie fördern Ziele meine Motivation?

Menschen die sich Ziele setzen sind aktiver und handeln entsprechend. Wir sind organisierter, fokussierter und erfüllter. Dies fördert unsere Motivation, das Ziel auch zu erreichen. Wir handeln aus innerer Motivation heraus und dies erfüllt uns mit Stolz und Zufriedenheit. Dies im Gegensatz zu externer Motivation, bei der eine andere Person unsere Ziele setzt und sich dann über unseren Erfolg freut.

Mit selber gesetzten Zielen sind wir glücklicher und strahlen dies auch aus.

Ist Ziellostigkeit ein Grund für die Unzufriedenheit?

Ich behaupte Ja. Du kannst Dir folgende kleine Übung vorstellen: Du möchtest Dein Leben anders gestalten, körperlich fit und gesund sein, genug Geld verdienen, mehr Reisen etc. Das sind alles Wünsche, welche Du vor Dir herschiebst. Solange Du diese Wünsche aber nicht als konkrete Ziele definierst, werden es Wünsche bleiben. Du hast kein konkretes Ziel vor Augen und kannst Dich nicht darauf freuen. Du wirst unzufrieden, weil sich der Wunsch nie erfüllt.

Diese Übung kann auch mit einer Visualisierung geübt werden. Sich dem Gefühl des Erfolges bewusst werden.

Zusammenfassung:

Ziele motivieren uns, Du gestaltest Dir Dein Leben nach Deinen Zielen. Setze Dir in verschiedenen Lebensbereichen verschiedene Ziele (Beruf, Partnerschaft, Gesundheit, Finanzen).

Nutze die ruhigere Zeit des Advents um Deine Ziele für 2018 zu verfassen.

Gerne teile ich Dir meine persönlichen Ziele mit. und Du mir Deine.

Du wirst sehen, es macht Spass sie zu erreichen. Garantiert!!