

Ziele setzen kann doch Jeder!

Der Nächste, der uns predigt wie, wichtig es für uns ist, im Leben Ziele zu setzen, denn ohne Zielsetzung kommen wir nicht weiter!

Ich kann Sie verstehen, was gibt es nicht alles für Ansätze -SMART, KRAFT, SMN, ELN und Vieles mehr, um seine Ziele richtig zu formulieren. Ich will das Ganze einmal aus einer anderen Perspektive betrachten. Aus Sicht der Vergangenheit. Auch hier haben Sie grundsätzlich Recht, wenn Sie entgegnen, wir sollen doch den Blick nach vorne richten. Stimmt. Mit den Zielen die eigene Zukunft gestalten. Da gibt es nur eine Kleinigkeit, die ich in meinen Einzelcoachings oftmals erlebe. Wir setzen uns Ziele, um uns nicht mit der Vergangenheit oder Gegenwart beschäftigen zu müssen wir laufen vor etwas davon! Genau an diesem Punkt beginnt meine Arbeit, sich mit den alten und gegebenenfalls nicht erreichten Zielen zu beschäftigen.

Warum soll ich mich denn mit alten Zielen auseinandersetzen, noch dazu wenn sie aufgrund des Nichterreichens negativ behaftet sind? Ganz einfach. Alles, was wir nicht geklärt haben, verursacht bei uns innerliche Unzufriedenheit. Wenn vergangene Themen, alleine beim Gedanken daran, noch Stress verursachen, denn nichts anderes ist diese innere Unruhe, werden wir auch zukünftige Ziele schwer erreichen. Aus diesem Grund, gibt es in unserer Gesellschaft oft die Grundhaltung- Ich setze mir lieber keine Ziele, dann werde ich auch nicht enttäuscht wenn ich sie nicht erreiche. Wir sollten in Frieden sein, mit dem was mir geschafft oder nicht ganz geschafft haben, um dann den nächsten Schritt zu gehen. Durch exaktes Aufarbeiten von Erfolgen und Misserfolgen können wir gestärkt und mit neuen Zielen in unsere Zukunft gehen.

- 1) Analysieren
- 2) Akzeptieren
- 3) Abhaken

Warum die drei A's so wichtig sind, will ich Ihnen in den nächsten Zeilen verdeutlichen. Mit Hilfe der Analyse stellen wir fest, was richtig gut gelaufen ist, wo unsere persönlichen Stärken und Fähigkeiten liegen, die uns auf unserem bisherigen Weg begleitet haben. Die uns in schwierigen Situationen ermöglicht haben auf unserem Pfad zu bleiben und auftretende Hindernisse zu meistern. Zur Aufarbeitung gehört auch, sich mit dem vermeintlichen Misserfolg auseinanderzusetzen. Was hat noch gefehlt um mein Ziel tatsächlich zu erreichen? Wo habe ich mein Potential nicht voll ausgeschöpft? Wie schaffe ich es in einer ähnlichen Situation in der Zukunft das anders zu lösen? Was benötige ich, um mein Ziel jetzt zu erreichen? Was darf ich an mir verändern? War ich ehrlich zu mir selbst? Habe ich die nötige Eigenverantwortung an den Tag gelegt? Wer kann mich in schwierigen Situationen unterstützen? Habe ich mich nur mit Ergebniszielen beschäftigt? Wie sieht es mit meinen täglichen Handlungszielen aus? Motivieren mich meine Ziele? Oder sind es Ziele, die ich für andere verfolge? Gibt es auch kurzfristige Etappenziele?

Wie Sie sehen, ist hier Einiges an offenen Fragen zu klären, die wir nutzen können, um aus „Fast- Erfolgen“ Tatsächliche werden zu lassen und positiv gestärkt an unsere neuen Aufgaben zu gehen!

Der nächste Schritt, das Akzeptieren. Können wir den Punkt nicht überspringen? Worin soll denn darin bitte der Mehrwert für mich und meine zukünftigen Ziele liegen? Ganz einfach- es bedarf Charakter und Persönlichkeit, gepaart mit viel Ehrlichkeit, um diesen Punkt für sich zu klären. Denn oftmals versuchen wir an dieser Stelle einen Schuldigen zu finden! Ob es im Sport das Wetter, Material oder der Schiedsrichter, im Beruf die Preispolitik des Mitbewerbers oder die Meinung des Chefs sowie im Privaten das Verhalten meines Partners ist, Irgendjemand hat Schuld daran, dass etwas nicht funktioniert hat. Wenn Sie den Punkt aus einer anderen Perspektive betrachten und sich die Frage stellen: Was hätte ich in der jeweiligen Situation anders machen können?, übernehmen Sie für Ihr eigenes Handeln die volle Verantwortung. Die Eigenverantwortung! Denn Sie sind es ganz alleine, die etwas

verändern können. Somit ist es leichter zu akzeptieren was, wie, warum und wann nicht geklappt hat. Sie können sich jetzt auf Ihre neuen Ziele konzentrieren. Der Einzige, der das beeinflussen kann, sind SIE.

Der auf den ersten Blick einfachste Punkt, ist das Abhaken. Wirklich nur auf den ersten Blick, denn wie schnell behaupten wir, das habe ich längst abgehakt, darüber bin ich hinweg und das macht mir überhaupt nichts mehr aus. Tatsächlich sind das alles oft nur leere Phrasen, die eine persönliche Enttäuschung überdecken sollen. Misserfolge können uns über einen längeren Zeitraum Tag und Nacht beschäftigen. Manchmal bescheren Sie uns schlaflose Nächte. Das ist eine besondere und vor allem mentale Herausforderung, diese Ereignisse zu verarbeiten. Nehmen Sie sich die Zeit und schreiben Sie jeden Gedanken auf, der Sie immer noch beschäftigt. Dann nehmen Sie den Zettel und verbrennen ihn, damit sich der Gedanke auflösen kann. So ein Ritual kann helfen, sich von blockierenden Gedanken zu befreien und schlussendlich „Altes“ abzuhaken.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Visionen und dem Aufarbeiten alter Ziele, um den Weg freizumachen für neue Taten.

Ihr Marcus Kerti

Kinesiologe

Mental Coach