

Jörg Knoblauch

www.ziele.de

Wie Sie
Schritt für Schritt
Ihre Ziele erreichen

GABAL

management

Jörg Knoblauch

www.ziele.de

Prof. Dr. Jörg Knoblauch (Giengen) beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit dem Thema »Ziele setzen und erreichen«. Das hat ganz praktische Konsequenzen: So hat Jörg Knoblauch für »Spitzenleistungen im Wettbewerb« im Jahr 2002 den Ludwig-Erhard-Preis gewonnen. Er ist Geschäftsführender Gesellschafter der Firmen drillbox (Computergehäuse und Werkzeugkassetten), tempus (Zeitplansysteme), persolog (DISG Persönlichkeitsprofile) und tempus-Consulting (»Unternehmer beraten Unternehmen«).

Der kreative Schwabe erprobt seit über 20 Jahren in seinen Firmen zielgerichtet neue Führungsmodelle, radikale Kundenorientierung, Mitarbeiterbindung und Prozessoptimierung. Ausgezeichnet wurde Prof. Dr. Jörg Knoblauch unter anderem mit dem »Best Factory Award« für das bestgeführte Kleinunternehmen Deutschlands. Seine Bücher haben eine Gesamtauflage von über 300 000 Exemplaren.

www.ziele.de

Jörg Knoblauch

www.ziele.de

Wie Sie Schritt für Schritt Ihre Ziele erreichen

Mit einem Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

GABAL
management

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86200-120-0

Redaktion: Rommert Medienbüro, Gummersbach. rommert.de
Umschlaggestaltung: +Malsy Kommunikation und Gestaltung, Willich
Zeichnungen: Werner Tiki Küstenmacher, Gröbenzell
Satz: Rommert Medienbüro, Gummersbach
Druck: Aalex Druck GmbH, Großburgwedel

© 2005 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de – Wissen für mehr Erfolg

Inhalt

Brechen Sie auf – jetzt! Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher 7

Finden Sie heraus, wo Sie stehen. Ein Selbsttest 9

1 Machen Sie aus Wünschen Ziele 11

Schreiben Sie Ihre persönliche Wunschliste 11

Berücksichtigen Sie Ihre Lebensbereiche 13

Unterscheiden Sie Ziele von Wünschen 17

Schaffen Sie die Grundlage für persönliche Erfolge 21

Machen Sie aus Ihren Wünschen Ziele 24

2 Wählen Sie die richtigen Ziele 29

Befreien Sie Ihre Ziele von Widersprüchen 31

Nutzen Sie die Stärken Ihrer Persönlichkeit 33

Berücksichtigen Sie Ihre Wertvorstellungen 42

Richten Sie Ihre Ziele langfristig aus 48

Setzen Sie an den wirksamsten Stellen an 55

Bestimmen Sie das wichtigste Ziel in Ihrem Leben 61

Entscheiden Sie sich spätestens jetzt 63

3 Erarbeiten Sie den Masterplan Ihres Lebens 65

Nutzen Sie die Vorteile der schriftlichen Planung 68

Nehmen Sie die sieben Horizonte Ihres Lebens in den Blick 72

– Siebter Horizont: Zielfoto 72

– Sechster Horizont: Ruhestand 75

– Fünfter Horizont: Sieben Jahre 81

– Vierter Horizont: Jahr 88

– Dritter Horizont: Quartal 92

– Zweiter Horizont: Woche 93

– Erster Horizont: Tag 96

- 4 Gönnen Sie sich Dreamdays 103**
Wählen Sie einen geeigneten Ort 105
Gestalten Sie einen zweckmäßigen Ablauf 106
Entscheiden Sie, was Sie mitnehmen 109
Halten Sie Ihre Ideen fest 111
Halten Sie Rückschau 112
Stecken Sie sich neue Ziele 115
Räumen Sie Hindernisse aus dem Weg 120
Ziehen Sie ein Resümee 121
- 5 Verwirklichen Sie Ihre Ziele mit Leidenschaft 123**
Bewegen Sie sich im Flow-Kanal 125
Klären Sie den Sinn Ihrer Ziele 128
Stellen Sie sich das Ergebnis bildhaft vor 131
Machen Sie Schluss mit Ihren Ausreden 133
Arbeiten Sie an einer positiven Einstellung 134
Suchen Sie sich gute Vorbilder 139
Sagen Sie Nein 140
Schaffen Sie positive Zwänge 143
- 6 Gehen Sie mit Abweichungen richtig um 145**
Erkennen Sie Abweichungen 147
Lassen Sie sich durch Misserfolge nicht entmutigen 152
Nehmen Sie Probleme als Chancen an 155
Erschließen Sie sich Kraftquellen 158
Stellen Sie sich Ihren Ängsten 159
Reagieren Sie richtig auf Stress 161
Entwickeln Sie konstruktive Gewohnheiten 164
Ziehen Sie dem inneren Schweinehund die Zähne 166
Suchen Sie sich einen Coach 170
Trennen Sie sich, wenn Sie alles ergebnislos versucht haben 170
- 7 Binden Sie Mitstreiter ein 173**
Nutzen Sie vier Arten von Beziehungen 175
Profitieren Sie von einem Coach 178
Gewinnen Sie Mitstreiter durch kooperatives Verhalten 180
Stellen Sie die Erfolgsvoraussetzungen sicher 182
Gehen Sie mit Konflikten richtig um 183
Stimmen Sie sich wirksam mit anderen ab 184
Bleiben Sie durch Vergebung im Reinen 185
- Stichwort- und Namenverzeichnis 188**

Vorwort

Brechen Sie auf – jetzt!

Als jemand, der sich selbst seit vielen Jahren leidenschaftlich gerne mit den Themen Zeit- und Zielmanagement befasst, möchte ich Ihnen zunächst eine Frage stellen: Was für ein Mensch sind Sie? Sind Sie jemand, der *beobachtet*, wie sich etwas bewegt? Oder jemand, der sich darüber *wundert*, wenn sich etwas bewegt? Oder gehören Sie zu denen, die *selbst etwas bewegen*?

**Beobachten, wundern
oder bewegen**

Der Autor dieses Buches, mein Freund Jörg Knoblauch, gehört definitiv zur letzten Gruppe. Das war aber nicht immer so. Als er vier Jahre alt war, sagte die Kindergärtnerin zu seinen Eltern: »Behalten Sie diesen Jungen besser zu Hause. Er ist zu dumm, um einen Zweizeiler auswendig zu lernen.« Als er elf Jahre alt war, sagte die Lehrerin zu seinen Eltern: »Der Junge gehört auf die Hauptschule; dass er das Gymnasium packt, ist völlig ausgeschlossen.« Im Alter von 21 Jahren wurde er von der Fachhochschule verwiesen, weil er von seiner 6 in Mathematik nicht herunterkam und das Semester gleich zweimal wiederholte.

**Aus schwierigen
Anfängen zum Erfolg**

Heute ist Jörg Knoblauch ein erfolgreicher Unternehmer und Bestsellerautor. Als Honorarprofessor unterrichtet er an verschiedenen Fachhochschulen und Universitäten.

Wie kommt das? Vor etwa 30 Jahren nahm sich Jörg Knoblauch Zeit, um über sein Leben nachzudenken. Er begann damit, sich messbare und machbare Ziele zu stecken. Diese Ziele verfolgte er anschließend mit verblüffendem Erfolg.

**Es begann mit dem
Stecken von Zielen**

Was Jörg Knoblauch von anderen erfolgreichen Menschen unterscheidet: Er ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen. Mit seinem Buch verschafft er uns einen Einblick in die »Mechanik«, die sich hinter erreichten Zielen verbirgt. Unabhängig von Begabung und Beruf kann jeder Leser, wenn er sich an diesem Buch orientiert, Erstaunliches erreichen.

- Was Sie erwartet** In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, wie Sie
1. aus Wünschen konkrete Ziele bilden,
 2. die richtigen Ziele auswählen,
 3. den Masterplan Ihres Lebens erarbeiten und realisieren,
 4. mithilfe von Dreamdays den Blick für das behalten, was wirklich wichtig ist,
 5. Ihre Ziele mit Leidenschaft erreichen,
 6. mit Abweichungen richtig umgehen,
 7. Mitstreiter einbinden, die Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen.

Wenig Theorie, viel Praxis Einige Bücher beschreiben spannende Techniken und Methoden, ohne erprobte Hinweise zur praktischen Anwendung zu geben. Jörg Knoblauch macht es besser. Bei ihm finden Sie nur wenig Theorie, dafür aber viel Praxis. Ich empfehle Ihnen: Machen Sie alle Übungen und probieren Sie die Tipps und Ratschläge in Ihrem Leben aus. Die Veränderungen werden deutlich spürbar sein.

In Ihnen wächst der Wunsch, sich weniger treiben zu lassen und mehr zu bewegen? Dann brechen Sie auf – jetzt!

*Werner Tiki Küstenmacher
Chefredakteur des Beratungsdienstes »simplify your life«
und Weltbestsellerautor, www.simplify.de*

Ein Selbsttest

Finden Sie heraus, wo Sie stehen

Bevor Sie dieses Buch lesen, können Sie den folgenden Selbsttest machen. Er verschafft Ihnen eine erste Aussage darüber, wie wirksam Sie Ihre persönlichen Ziele setzen und wie intensiv Sie daran arbeiten, Ihrem Lebenstraum näher zu kommen.

Bitte kreuzen Sie Ihre Antwort an.



1. Ich bin mir über meine Wünsche im Klaren und weiß, was einen Wunsch von einem Ziel unterscheidet. Ja Nein
2. Ich kenne die für mich wichtigen Lebensbereiche und habe für jeden Bereich schriftlich Ziele festgelegt. Ja Nein
3. Ich habe eine anschauliche Vorstellung davon, wie mein Leben am Ende einmal aussehen soll und setze mir für die Horizonte meines Lebens entsprechende Ziele. Ja Nein
4. Um mein Leben zu überdenken, breche ich regelmäßig aus dem Kreislauf der täglichen Verpflichtungen aus und nehme mir Zeit für einen Dreamday. Ja Nein
5. Ich verfolge meine Ziele mit Leidenschaft und kann mich – wenn ich mal in schlechter Verfassung bin – selbst wirksam motivieren. Ja Nein
6. Bei Hindernissen, Fehlritten und Rückschlägen gebe ich nicht vorschnell auf, sondern gewinne aus dem Erlebten nützliche Erfahrungen. Ja Nein
7. Ich habe qualifizierte Mitstreiter, mit denen ich gemeinsam Ziele besser und schneller erreiche. Ja Nein

Auswertung

Wie oft haben Sie „Ja“ angekreuzt?

7-mal	Sie leben bereits zielorientiert und sind darüber im Bilde, auf welche Techniken es ankommt. Sie brauchen nicht weiterzulesen und können das Buch einem guten Freund schenken.
5- bis 6-mal	Sie wissen bereits einiges darüber, wie man Ziele setzt und ihnen näher kommt. Wenn Sie dieses Buch aufmerksam durcharbeiten, werden Sie Impulse erhalten, die Sie spürbar voran bringen.
3- bis 4-mal	Bei Ihnen gibt es – wie bei vielen Menschen – verschiedene Themen, mit denen Sie sich näher befassen sollten. Dieses Buch könnte Ihnen dabei helfen, ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu führen.
1- bis 2-mal	Wenn Sie sich eingehend mit den Grundlagen der Zielsetzung befassen und mit wachen Sinnen die Übungen machen, werden Sie darüber erstaunt sein, was in Ihrem Leben alles möglich ist.

Beim Dreamday erneut ausfüllen

Wenn Sie das Buch durchgelesen und die Übungen gemacht haben, können Sie den Selbsttest erneut ausfüllen, um Ihre Fortschritte zu beurteilen. Sie können dies beispielsweise im Rahmen eines Dreamdays tun.

Schritt 1

Machen Sie aus Wünschen Ziele

»Es ist aber Naturgesetz, dass das Herz nicht ruht, bis es ans Ziel seiner Wünsche gelangt ist.«

Francesco Petrarca

Sehnen Sie sich nach Veränderung? Ahnen Sie, dass in Ihrem Leben noch viel mehr möglich ist? Spüren Sie das Verlangen, unabhängiger und selbstbestimmter zu leben? Bemerkten Sie, dass in Ihnen Hoffnungen schlummern, die erfüllt werden wollen? Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie Ihre Wünsche nicht länger ignorieren, sondern sich systematisch mit ihnen befassen.

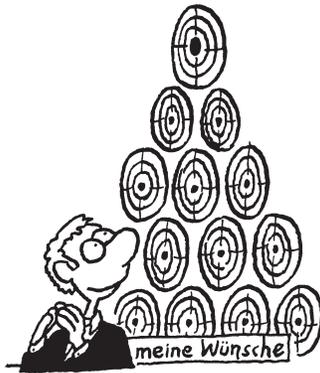
Am Anfang dieses Kapitels steht die Beschäftigung mit Ihren Wünschen, weil Wünsche viel mit Ihrem Innersten zu tun haben, mit Ihren Hoffnungen, Interessen und Idealen, kurz: mit dem, was Ihnen wichtig ist und bewegt. Johann Wolfgang von Goethe formulierte es so: »Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.«

Am Anfang stehen Ihre Wünsche

Schreiben Sie Ihre persönliche Wunschliste

Welche Ideen lösen bei Ihnen ein Kribbeln im Bauch aus? Was entfacht Ihre Leidenschaft? Was reizt Sie so sehr, dass Sie dazu bereit sind, Schwierigkeiten in Kauf zu nehmen und durchzuhalten, bis Sie die Hindernisse überwunden haben? Welche Wünsche bewegen Sie in Ihrem Herzen? Um diese Fragen geht es in Ihrer ersten Aufgabe.

Kribbeln im Bauch



Es zahlt sich aus, wenn Sie die Übungen nicht nur lesen, sondern tatsächlich schriftlich bearbeiten. Das Schreiben hat gleich drei Vorteile:

TIPP

1. Es zwingt Sie dazu, Ihre Überlegungen klar und präzise zu formulieren. Wenn Ihre Vorstellungen stellenweise noch etwas unausgegoren sind, fällt Ihnen dies beim Schreiben am ehesten auf.
2. Das Schreiben hilft Ihnen, sich zu konzentrieren. In den Momenten des Formulierens widmen Sie sich ganz dem jeweiligen Gedanken. Dadurch gewinnt die Übung an Intensität. Und je intensiver die Übung für Sie ist, um so wirksamer ist sie.
3. Was Sie aufgeschrieben haben, hat dokumentarischen Charakter. Im Laufe der Zeit werden Sie mittels Ihrer Aufzeichnung Ihre Fortschritte erkennen.

Manchen Menschen bereitet es Schwierigkeiten, ihre persönlichen Wünsche zu formulieren. Sie denken, dies sei egoistisch. Sollten auch Ihnen solche Gedanken durch den Kopf gehen, bedenken Sie: Sie können durchaus Wünsche formulieren, die sich auf das Wohl anderer Menschen richten. Sie sollten daneben aber auch Ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen. In der Bibel heißt es dazu: »Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*« (Matthäus 22,39).

Wünsche sind nicht an sich egoistisch

Berücksichtigen Sie Ihre Lebensbereiche

Bei der Übung haben Sie eben Ihre Wünsche notiert, ohne sie zu hinterfragen. Dies soll als Nächstes geschehen.

Die Wünsche hinterfragen

Einseitigkeit vermeiden Schauen Sie Ihre Wunschliste einmal genauer an: Welche Wünsche ähneln sich? Ist die Wunschliste etwas einseitig? Haben Sie beispielsweise vor allem materielle Wünsche notiert wie etwa den Wunsch nach einem schnellen Auto, nach einem großen Haus oder nach einer teuren Heimkino-Anlage? Oder geht es Ihnen bei Ihren Wünschen stets um das Wohl anderer Menschen, aber kaum um Sie selbst? Mit anderen Worten: Ist Ihre persönliche Wunschliste ausgewogen?

Wenn Sie diese Frage für sich beantwortet haben, betrachten Sie Ihre Wunschliste jetzt unter dem Gesichtspunkt, auf welche Lebensbereiche sich die Wünsche beziehen. Haben Ihre Wünsche zum Beispiel vor allem mit dem beruflichen Fortkommen zu tun? Oder richten sie sich überwiegend auf Freizeitaktivitäten?

Keinen Lebensbereich vernachlässigen Im Leben eines jeden Menschen gibt es verschiedene Bereiche, in denen seine Aufmerksamkeit und sein Engagement gefragt sind. Die große Kunst besteht darin, die Aktivitäten für diese Lebensbereiche so auszubalancieren, dass keiner vernachlässigt wird und das Leben auf lange Sicht hin gelingt.

Es kommt also beispielsweise darauf an, sich um die Gesundheit seines Körpers zu kümmern, ohne die Weiterentwicklung seines Geistes und seiner Persönlichkeit zu vernachlässigen. Ebenso ist es wichtig, an den Wünschen ideellen Charakters zu arbeiten und zugleich seine finanziellen Angelegenheiten nicht aus dem Auge zu verlieren.

Typische Lebensbereiche Zu den Bereichen, die im Leben der meisten Menschen von Bedeutung sind, zählen

- *Familie*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf Ihren Partner, Ihre Kinder, Eltern und Verwandten.
- *Beruf*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf die Entwicklung Ihrer fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen, auf laufende Projekte und zukünftige Vorhaben.
- *Gesundheit*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf Ihre allgemeine Fitness, Ihr Gewicht, Ihre sportlichen Aktivitäten, Ihr Aussehen und Ihre Ernährung.

- *Finanzen*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf Einkommenswachstum, Ersparnisse, Investitionen und Versorgung im Alter.
- *Freunde*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf die Pflege und Bereicherung existierender Beziehungen sowie die Erweiterung Ihres Freundeskreises.
- *Geist*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf Bücher, die Sie lesen möchten oder Sprachen, die Sie erlernen oder vervollkommen wollen.
- *Gesellschaft*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf eine Verpflichtung, anderen Menschen mit Ihrer Zeit, Ihren Talenten, Ihrem Herzen und Ihrem Besitz zu dienen.
- *Persönlichkeit*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf Ihre Charakterentwicklung, die Entfaltung persönlicher Stärken und Ihre Menschenkenntnis.
- *Glaube*
Formulieren Sie beispielsweise Wünsche in Bezug auf den Glauben, geistliches Wachstum und die Stärkung Ihrer Überzeugungen.

Ordnen Sie Ihre Wünsche verschiedenen Lebensbereichen zu

Nachdem Sie in der vorigen Übung Ihre persönliche Wunschliste erstellt haben, spüren Sie nun erneut Ihren Wünschen nach. In der Übersicht finden Sie verschiedene Lebensbereiche, die vermutlich in Ihrem Leben wichtig sind. Bereiche, die für Sie eine Rolle spielen und hier nicht aufgeführt sind, können Sie unten hinzufügen.

Sie können mit dem Ausfüllen beginnen, indem Sie Ihre Wünsche aus der Wunschliste von oben übertragen und beim entsprechenden Lebensbereich einfügen. Ergänzen Sie die Liste um weitere Wünsche, bis Sie bei jedem für Sie wichtigen Lebensbereich Wünsche formuliert haben.

Familie _____



Beruf _____

Gesundheit _____

Finanzen _____

Freunde _____

Geist _____

Gesellschaft _____

Persönlichkeit _____

Glaube _____

..... _____

..... _____

Legen Sie sich eine Wunschliste an, die Sie immer mit sich führen. Das kann ein einzelnes Blatt oder auch ein Notizbuch sein. Immer dann, wenn Ihnen einer neuer Wunsch in den Sinn kommt, notieren Sie ihn sofort. Spätestens bei jedem Dreamday – darum geht es in Schritt 4 – sollten Sie diese Wunschliste mit kritischem Blick durchgehen, aus den Wünschen Ziele machen, entsprechende Aktivitäten festlegen und diese terminieren.

Unterscheiden Sie Ziele von Wünschen

Bis zu diesem Punkt ging es stets um Wünsche und noch nicht um Ziele. Um die Frage beantworten zu können, wie aus Wünschen Ziele werden, müssen wir zunächst klären, was ein Ziel auszeichnet, oder einfach gefragt: Was macht ein Ziel zum Ziel?

Es gibt viele Definitionen zum Thema Ziele. Weit verbreitet sind beispielsweise der SMART-, der PURE- sowie der CLEAR-Ansatz.

Viele Definitionen

Die Buchstaben SMART stehen für:

SMART

- *Spezifisch*
Ziele müssen unverwechselbar sein, sonst geht von ihnen keine Kraft aus.
- *Messbar*
Der Grad der Zielerreichung muss bestimmbar sein.
- *Aktionsorientiert*
Ein Ziel sollte aufzeigen, was getan werden muss. Es sollte auf positive Aktionen hinweisen. Es reicht nicht aus zu sagen, was *nicht* getan werden darf.
- *Realistisch*
Ziele können hoch gesteckt sein, müssen aber zu Ihren Begabungen, Ressourcen und Einflussmöglichkeiten passen.
- *Terminierbar*
Jedes Ziel sollte einen zeitlichen Bezug haben – entweder einen Endzeitpunkt oder regelmäßige Termine.

Der PURE-Ansatz bezieht sich auf folgende Zielmerkmale:

PURE

- *Positively stated* (Positiv formuliert)
- *Understood* (Verstanden)
- *Realistic* (Realistisch)
- *Ethical* (Ethisch)

- CLEAR** Ein CLEAR formuliertes Ziel weist folgende Eigenschaften auf:
- *Challenging* (Herausfordernd)
 - *Legal* (Rechtmäßig)
 - *Exciting* (Aufregend)
 - *Agreed* (Einverstanden)
 - *Recorded* (Festhalten)

Zwei Kriterien Bei www.ziele.de haben wir einen Grundsatz, der lautet: »Entweder es geht einfach oder es geht einfach nicht.« Deshalb hat unsere Definition eines Ziels nur zwei Kriterien:

1. Ziele sind messbar!
2. Ziele sind machbar!

Das Ziel muss messbar sein Worauf kommt es beim Beachten des *ersten* Kriteriums an? Es geht darum, dass Sie sich beim Formulieren darauf festlegen, was Sie bis wann erreichen wollen. Wenn Sie beispielsweise sagen: »Ich möchte abnehmen«, ist dies zwar ein Wunsch, aber noch kein messbar formuliertes Ziel. Ein solches würde beispielsweise lauten: »Bis zum Ende des Quartals werde ich mein Gewicht um fünf Kilogramm reduziert haben.« Wenn Sie so formulieren, wissen Sie zum definierten Zeitpunkt genau, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben oder nicht.

Das Ziel muss machbar sein Das *zweite* Kriterium soll Sie davor bewahren, sich selbst zu frustrieren, indem Sie sich Ziele stecken, die für Sie nicht erreichbar sind. Setzen Sie sich beim Nachdenken über Ihre Ziele also damit auseinander, ob Sie über die nötigen Mittel, Erfahrungen, Möglichkeiten und Kontakte verfügen, um das Ziel zu erreichen. Sollten Sie bemerken, dass Ihnen entscheidende Voraussetzungen fehlen, haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Sie setzen sich das Ziel, die entsprechenden Voraussetzungen zu schaffen.
2. Sie akzeptieren, dass Sie das betroffene Ziel nicht verwirklichen können.

Wenn Sie ein Ziel formulieren, achten Sie immer darauf: Ein Ziel ist nur dann ein Ziel, wenn es messbar und machbar ist.

Ziele von Wünschen unterscheiden Die Unterscheidung von Wünschen und Zielen ist sehr wichtig. Damit Sie Übung darin bekommen, Wünsche von Zielen abzugrenzen, empfehle ich Ihnen die folgende Aufgabe.



Was sind Wünsche, was sind Ziele?

Sehen Sie sich die Aussagen in der folgenden Liste an. Entscheiden Sie, ob Sie das jeweilige Vorhaben als ein Ziel betrachten oder als einen Wunsch.

- | | | |
|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. Umsatz und Gewinn steigern | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 2. Bis zu meinem Geburtstag 18 Pfund verlieren | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 3. Die Arbeit effektiver durchführen | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 4. Im Urlaub im kommenden Juni
zum Grand Canyon fahren | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 5. Eine Gehaltserhöhung bekommen | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 6. Einen besseren Job bekommen | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 7. Das Durcheinander im Haus reduzieren | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 8. Ein eigenes Geschäft aufbauen | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 9. Mehr als 1200 Punkte bei meinem Einstellungs-
test am kommenden Samstag erreichen | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |
| 10. Ein Auto kaufen | <input type="checkbox"/> Ziel | <input type="checkbox"/> Wunsch |

Wünsche.

Ein Ziel ist eben nur dann ein Ziel, wenn es wirklich messbar ist. Alles andere sind
Nur die Aussagen 2, 4 und 9 können als wirkliche Ziele betrachtet werden.

Auflösung:

Wenn Sie Routine darin gewonnen haben, Aussagen entweder als Ziel oder als Wunsch zu erkennen, können Sie nun versuchen, aus Wünschen messbare Ziele zu machen. Das ist leichter gesagt als getan. Zudem werden Sie diese Fähigkeit für eine gelingende Lebens- und Berufsplanung immer wieder brauchen. Daher gibt es auch hier wieder eine Übung.

**Aus Wünschen
messbare Ziele
machen**



Machen Sie aus Wünschen Ziele

Sie sehen hier vier Wünsche. Formulieren Sie für jeden dieser Wünsche ein Ziel, das Sie für messbar und machbar halten.

1. Wunsch: Ich möchte viele Reisen machen.
