

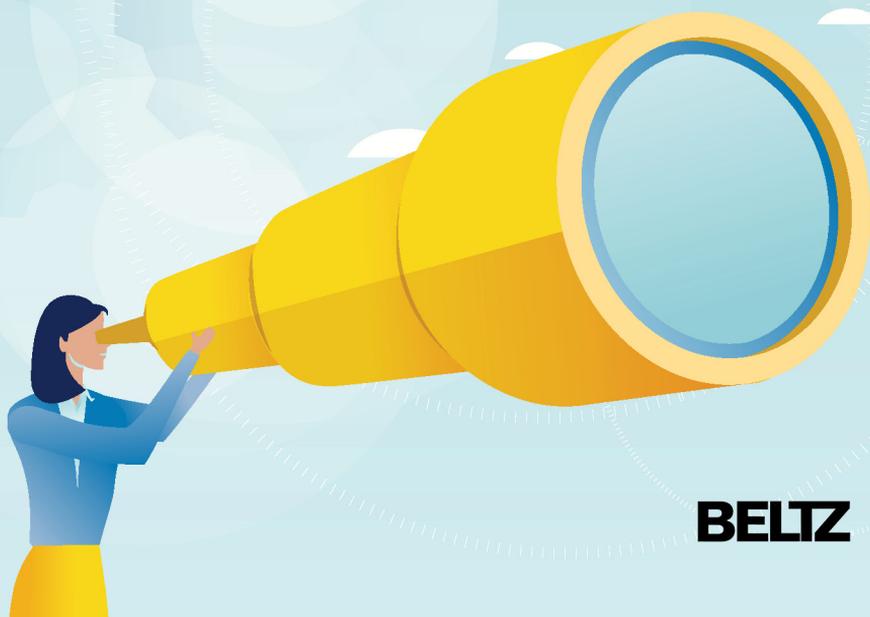
Stavemann

Weitblicker und Zielverfolger

Eigene Lebensziele bestimmen
und erfolgreich umsetzen



Online-Material



BELTZ

Stavemann

Weitblicker und Zielverfolger

Harlich H. Stavemann

Weitblicker und Zielverfolger

Eigene Lebensziele bestimmen und erfolgreich umsetzen

Mit Online-Materialien

BELTZ

Anschrift des Autors:

Dr. Harlich H. Stavemann
IVT-Institut für Integrative Verhaltenstherapie
Osterkamp 58
22043 Hamburg
E-Mail: stavemann@i-v-t.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28492-9 Print
ISBN 978-3-621-28494-3 ePub

1. Auflage 2018

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Natalie Brecht
Umschlagbild: iStock/liravega
Illustrator: Boris Braun, Hamburg
Herstellung: Uta Euler
Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
1 Was man über Ziele wissen sollte	13
2 Der eigenen Unzufriedenheit auf den Grund gehen: Zielprobleme	37
3 Wonach ticke ich?	65
4 Und was mache ich hier?	93
5 Den neuen Kurs bestimmen: mit Weitblick durchs Leben	111
Anhang	137
Werkzeugkoffer: mit Weitblick ans Ziel	139
Sachwortverzeichnis	140
Zielarten im Überblick	142

Inhalt

Vorwort	11
1 Was man über Ziele wissen sollte	13
1.1 Wozu dienen Ziele?	13
1.2 Wozu überhaupt Ziele aufstellen?	17
1.3 Wozu Ziele erforschen und prüfen?	18
1.4 Weshalb verfolgen Menschen »keine« oder schädliche Ziele?	21
1.5 Weshalb gibt es keine »richtigen« Lebensziele?	27
1.6 »Ja, aber ...!«	32
2 Der eigenen Unzufriedenheit auf den Grund gehen: Zielprobleme	37
2.1 Welche Arten von Zielproblemen gibt es?	38
2.1.1 Qualitative Zielprobleme	38
2.1.2 Quantitative Zielprobleme	39
2.2 Welche Ursachen für Zielprobleme gibt es?	41
2.2.1 Ursachen für widersprüchliche Ziele	41
2.2.2 Ursachen für unerreichbare Ziele	42
2.2.3 Ursachen für schädliche Handlungsziele	44
2.2.4 Ursachen für »keine« oder zu wenige Handlungsziele	45
2.2.5 Ursachen für zu viele Handlungsziele	47
2.2.6 Ursachen für zu intensiv oder zu lasch verfolgte Handlungsziele	48
2.3 Welche Konsequenzen hat das?	50
2.3.1 Konsequenzen von widersprüchlichen Zielen	50
2.3.2 Konsequenzen von unerreichbaren Zielen	52
2.3.3 Konsequenzen von schädlichen Handlungszielen	53
2.3.4 Konsequenzen von »keinen« oder zu wenigen Handlungszielen	53
2.3.5 Konsequenzen von zu vielen Handlungszielen	54

2.3.6	Konsequenzen von zu intensiv oder zu lasch verfolgten Handlungszielen	56
2.4	Woran liegt es bei mir?	57
2.5	»Ja, aber ...!«	59
3	Wonach ticke ich?	65
3.1	Relevante Glaubensgrundsätze beleuchten	65
3.1.1	Wodurch bin ich hier?	65
3.1.2	Und was kommt danach: mausetot oder ewiges Leben?	70
3.1.3	Wozu bin ich hier?	73
3.2	Die eigenen Glaubensgrundsätze erheben	74
3.3	Glaubensgrundsätze prüfen	78
3.4	Relevante Werte beleuchten	80
3.5	Die eigenen Werte erheben	82
3.6	Werte prüfen	86
3.7	»Ja, aber ...!«	89
4	Und was mache ich hier?	93
4.1	Den Sinn des eigenen Daseins festlegen	93
4.2	Momentan verfolgte Handlungsziele bestimmen	96
4.3	Momentan verfolgte Handlungsziele prüfen	101
4.4	»Ja, aber ...!«	109
5	Den neuen Kurs bestimmen: mit Weitblick durchs Leben	111
5.1	Oberziele und langfristige Handlungsziele bestimmen	113
5.2	Etappenziele aufstellen	115
5.3	Verfügbare Zeit und Energie einteilen	117
5.4	Aufgestellte Handlungsziele prüfen	117
5.4.1	Was sollte ich an meinen momentanen Zielen verändern?	117
5.4.2	Handlungsziele widerspruchsfrei planen	118
5.4.3	Handlungsziele erreichbar planen	119

5.4.4	Fehlende Handlungsziele erstellen	120
5.4.5	Zu viele Handlungsziele reduzieren	123
5.5	Eine eigene Zielhierarchie erstellen	125
5.6	»Ja, aber ...!«	129
Anhang		137
Werkzeugkoffer: mit Weitblick ans Ziel		139
Sachwortverzeichnis		140
Zielarten im Überblick		142

Vorwort

Haben Sie auch schon einmal über den Sinn Ihres Lebens nachgedacht? Darüber, wozu das alles gut sein soll?

Sind Sie sich auch manchmal darüber unklar, was richtig und falsch, was gut oder schlecht für Sie ist?

Nun, diese Fragen betreffen uns alle und wohl dem, der für sich sinnvolle Antworten darauf gefunden hat. Er wird zufriedener und gelassener mit sich und seinem Dasein sein.

Allerdings kann es auch zu schweren emotionalen Problemen wie Selbstunzufriedenheit, Niedergeschlagenheit und Angst und damit zu ausgeprägtem Stress führen, wenn die Antworten auf obige Fragen weniger sinnvoll ausfallen. Dies ist z. B. regelmäßig der Fall, wenn die Vorhaben nicht aus eigener Kraft erreichbar sind, wenn man nicht den dafür notwendigen Einsatz leisten mag oder wenn sie sich nicht miteinander vereinbaren lassen.

In diesem Buch geht es darum herauszufinden, wie man eigene Ziele und Wertvorstellungen auf ihre Konsequenzen hin überprüft, wie man ungünstige ablegt und neue, für die eigene Lebensphilosophie angemessene eigenverantwortlich erstellt.

An wen richtet sich dieses Buch? Das Buch ist für all diejenigen gedacht, die mit ihrem momentanen Zustand unzufrieden sind oder deswegen sogar stark unter Ängsten, Unzufriedenheit oder Niedergeschlagenheit leiden. Weniger belasteten Lesern kann es als Anleitung zur Selbsthilfe dienen, stärker belasteten, die sich vielleicht gerade wegen der Auswirkungen ihrer Zielprobleme in Therapie oder Beratung befinden, als unterstützende Begleitlektüre. Um auch Leserinnen und Lesern ohne Psychologie- oder Philosophiestudium bei der Suche nach und dem Aufstellen von angemessenen Zielen und Wertvorstellungen weiter zu helfen, wird auf Fachkauderwelsch und Fremdworte weitestgehend verzichtet.

Arbeitsblätter. Dieses Buch soll nicht nur Informationen vermitteln, sondern auch beim Umsetzen derselben auf die eigene Lebensgestaltung hilfreich sein. Zu diesem Zweck enthält es diverse Arbeits-

blätter, die zum Erkennen und Verändern der eigenen Zielproblematik dienen. Diese Materialien können auch kostenfrei online heruntergeladen und genutzt werden. Das Vorgehen hierbei wird im Anhang beschrieben.

Um der einfacheren Lesbarkeit willen wird nachfolgend darauf verzichtet, jeweils beide Geschlechterformen zu benennen.

Vaisala (Savaii) im Januar 2018

Harlich H. Stavemann

1 Was man über Ziele wissen sollte

Bevor wir uns mit dem Prüfen und Planen von Zielen beschäftigen, betrachten wir zunächst, wozu Ziele überhaupt nötig sind, welche unterschiedlichen Ziele es gibt, welche davon schädlich sind und welche Konsequenzen durch schädliche Ziele erwachsen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wieso es keine erkennbaren allgemein gültigen richtigen Ziele gibt.

1.1 Wozu dienen Ziele?

Wann sind Handlungen sinnvoll?

»Hallo, können Sie mir sagen, ob ich hier richtig abgebogen bin?«
Leider nicht. Denn selbst wenn der Befragte noch so ortskundig ist: Um entscheiden zu können, ob jemand auf dem richtigen Weg ist, müsste man natürlich zunächst dessen Ziel kennen. Und das gilt auch für einen selbst: Wir wissen nur dann, ob wir gerade das Richtige tun, wenn wir dafür einen Maßstab besitzen. Diese Messlatte besteht in unseren persönlichen Zielen.



Es ist schlicht unmöglich, an irgendeiner Kreuzung der Welt falsch abzubiegen oder überhaupt etwas »falsch« zu machen, solange man nicht weiß, wohin oder was man will.

Erst wenn man festgelegt hat, wo man irgendwann ankommen möchte, kann man damit beginnen, es auch mehr oder weniger konsequent und zielgerichtet zu verfolgen. Solche Ziele nennen wir künftig Handlungsziele.

Wohl jeder kennt das Sprichwort »Viele Wege führen nach Rom«. Aber was sagt uns das darüber aus, welcher Weg der richtige ist? Oder ob es überhaupt sinnvoll ist, nach Rom zu wollen? Nichts.

So wie Wege nichts über Ziele verraten können, lässt es sich auch an Handlungen allein nicht erkennen, ob sie sinnvoll sind oder nicht.