



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

Kapitel 11

Ziele entwickeln und umsetzen

Inhalt

Ziele entwickeln und umsetzen	2
Impuls 1: Entwickeln Sie eine Vision Ihrer kurz-, mittel- und langfristigen Ziele!	3
Impuls 2: Ziele klar formulieren	5
Impuls 3: Ziele umsetzen	8
Ein kleiner Hinweis zum Schluss	11



FUKERIDER COACHING

Ziele entwickeln und umsetzen

Menschen gehen mit einer bestimmten Grundhaltung durchs Leben: die einen setzen sich klare Ziele und verfolgen sie konsequent, die anderen leben ziellos in den Tag hinein, wieder andere leben nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel! Zwischen diesen drei Grundpositionen gibt es viele Abstufungen, die von Faktoren wie Lebenserfahrung, Lebensalter und Reflexionsfreude abhängig sind.

Von Konfuzius (chin. Philosoph, +479 v. Chr.), dem Meister der Gelassenheitsphilosophie, stammt folgendes Zitat:

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe; wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen; wer überlegt, kann verbessern.“¹

Die folgenden Übungen bauen aufeinander auf und helfen Menschen, sich Ziele im Leben zu setzen, diese mit der nötigen Portion Gelassenheit und Konsequenz umzusetzen und so Ruhe, Sicherheit und Klarheit im Leben zu erfahren.

¹ Quelle: www.zitate.de/Ziel



Impuls 1: Entwickeln Sie eine Vision Ihrer kurz-, mittel- und langfristigen Ziele!

Einführung:

Menschen tun sich manchmal schwer, herauszufinden, was sie wirklich im Leben wollen. Eine Möglichkeit, sich selbst und seinen Zielen auf die Spur zu kommen, bietet die folgende Übung.

Ziele:

- Definition privater und beruflicher Ziele
- Erarbeitung von Umsetzungsmöglichkeiten

Zeit: 45 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A3
- Farbstifte oder Wachsmalkreiden
- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

Die Übung:

Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Sie haben jetzt Zeit für sich. Alles andere, was Sie momentan beschäftigt oder bedrückt, ist nebensächlich.

Versetzen Sie sich in das Jahr 20xx. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben in diesem Jahr beschaffen ist:



Es ist eine sehr positive Zukunft entstanden – so wie Sie sie sich immer gewünscht haben.

Nehmen Sie sich Zeit und greifen Sie jeden Aspekt auf, der Ihnen wichtig ist. Stellen Sie sich die erreichte Zukunft ganz konkret vor: Was können Sie im Jahr XX sehen, hören, fühlen, schmecken?

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und gestalten Sie Ihre Zukunft in allen Facetten kreativ aus.

Nehmen Sie sich Zeit dabei und schauen Sie genau hin!

Betrachten Sie dann den Weg zu diesem Ziel:

(a) Welche Hindernisse sind aufgetreten und wie haben Sie sie überwunden?

(b) Welche Chancen haben sich Ihnen Sie geboten? Welche haben Sie genutzt? Welche nicht?

Lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie alles möglichst genau wahr!

Wenn Sie genug gesehen haben, verabschieden Sie sich von Ihrer Zukunftsvision und kehren Sie wieder in die Jetztzeit zurück!

Dehnen und strecken Sie sich! Öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Schreiben, malen oder skizzieren Sie das Gesehene großzügig und kreativ auf ein großes Blatt Papier: die Zukunft im Jahre XX, den Weg dahin, die Hindernisse und Chancen.



Impuls 2: Ziele klar formulieren

Einführung:

Je klarer und deutlicher ein Ziel formuliert werden kann, umso größer ist die Chance, es zu erreichen. Die SMART-Regeln sind ein bewährtes Instrumentarium zur Zielformulierung.

Ziel:

- Präzise Formulierung von Zielen

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Arbeitsblatt: Zielformulierung nach den SMART-Regeln



Die Übung:

Setzen Sie sich bequem hin.

Schauen Sie aus der Distanz des Betrachters/der Betrachterin auf das Ergebnis Ihrer Zukunftsreise.

Arbeiten Sie Ihr(e) Ziel(e) heraus und formulieren Sie sie nach den SMART-Kriterien:

S = Spezifisch

Ziele müssen konkret, genau beschrieben und verständlich sein

M = Messbar

Ziele sind so zu formulieren, dass später überprüft werden kann, ob die Ziele erreicht wurden oder nicht

A = Anspruchsvoll

Ziele sollten eine Herausforderung sein und weder eine Über- noch Unterforderung bewirken

R = Realistisch

Ziele sollen dem Leistungsvermögen der handelnden Personen und den Gegebenheiten angepasst sein

T = Terminiert

Die Zielerreichung wird erleichtert durch einen Zeitplan.

Noch einige Anregungen zur Formulierung Ihrer Ziele:

- (a) Woran können Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- (b) Formulieren Sie das Ziel positiv!
- (c) Verzichten Sie auf Vergleiche wie ‚...besser als... mehr als ... so gut wie...‘
- (d) Formulieren Sie das Ziel, als sei es schon erreicht!



FUKERIDER COACHING

Lassen Sie die ausformulierten Ziele von einer Person Ihres Vertrauens lesen. Wenn diese Person beim ersten Lesen versteht, was gemeint ist, dann ist das Ziel präzise formuliert.



Impuls 3: Ziele umsetzen

Einführung:

Ziele zu haben und sie präzise zu formulieren, ist die eine Seite der Medaille, die Ziele auch umzusetzen, die andere. Ein Maßnahmenplan bietet dabei eine sinnvolle und bewährte Unterstützung.

Ziele:

- Priorisierung von Zielen
- Erstellung eines Maßnahmenplans zur Umsetzung von Zielen

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Arbeitsblatt: Maßnahmenplan



Die Übung:

Verwenden Sie das Arbeitsblatt ‚Maßnahmenplan‘ und bearbeiten Sie anhand des vorgegebenen Rasters nacheinander Ihre Ziele:

Ziel						
Bis wann?						
Wie?						
Womit?						
Mit wem?						
Gewichtung	Leicht					
	schwer					
1.Schritt						
Belohnung						



Nehmen Sie sich nicht zu viele und ehrgeizige Ziele gleichzeitig vor! Die Chance der erfolgreichen Umsetzung ist bei wenigen Zielen größer, der Weg der kleinen Schritte nachhaltiger.

Gewichten Sie dann Ihre Ziele nach folgenden Kriterien:

(a) Welches Ziel lässt sich leicht erreichen?

(b) Welches Ziel ist schwer umzusetzen?

Entscheiden Sie sich für den Anfang für ein leicht zu erreichendes Ziel. Das fördert Ihre Motivation und macht Lust auf Mehr!

Planen Sie vor allem den ersten Schritt zur Zielerreichung. Mit diesem beginnt bekanntlich jeder Weg, auch der längste.

Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!

Verordnen Sie Sich eine kleine Belohnung besonders für die Realisierung von Ihnen als schwer umsetzbar bewerteter Ziele. Die Belohnung kann eine zusätzliche Motivation sein, diese Ziele zu erreichen!



Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

Ihr Reinhard Fukerider

[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)