|  |
| --- |
| Ziele erreichen – so schaffen Sie das! (I) |
| ****Schritt 1: Wissen, was Sie wollen**** Wissen Sie, was Sie wollen? Tatsache ist: Nur wenige (meist sehr erfolgreiche) Menschen verfolgen wirklich Ziele. Und was hält die anderen davon ab? Selten sind es die Umstände, fast immer ist es das fehlende Wollen. Solche Menschen haben gar keine wirklichen, drängenden, ganzherzig verfolgten Ziele. Das ist also der erste Schritt: Finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen. Überlegen Sie, was auf Sie zutrifft, und ergänzen Sie nach Belieben:   * Ich will nicht immer unter Zeitdruck stehen. * Ich will nicht ständig Überstunden machen. * Ich will nicht den ganzen Tag viele Dinge gleichzeitig tun. * Ich will so nicht die nächsten 20 Jahre weitermachen. * ...   Ist es Ihnen aufgefallen? Das sind alles Dinge, die Sie nicht wollen. Fallen Ihnen noch mehr ein, schreiben Sie sie alle auf – das befreit.  Und nun kommt das Wollen. Kreuzen Sie an, und ergänzen Sie:   * Ich will Zeit für meine Familie haben. * Ich will Zeit für mich haben. * Ich will etwas für meine Gesundheit tun. * Ich will Freundschaften pflegen, bevor sie ganz den Bach runtergehen. * Ich will ein Hobby haben – etwas lernen, etwas haben, das mich mit Enthusiasmus erfüllt. * ...   Ein Rückblick, der Ihnen die Augen öffnet  Fällt es Ihnen schwer festzulegen, was Sie wirklich wollen? Prioritäten zu setzen? Dann machen Sie einmal folgende Übung: Nehmen Sie ein Blatt Papier. Dann versetzen Sie sich an das Ende Ihres Lebens. Und nun schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt zu dem Satz „Wenn ich noch einmal leben dürfte, dann würde ich ...“. So spüren Sie auf, was Sie zu tun versäumen und anders machen könnten.  Und was wollen Sie im Beruf?   * Ich will meine Zeit nicht mit lästigem Kleinkram verplempern. * Ich will in aller Ruhe arbeiten und mich mit wirklich Wichtigem beschäftigen. * Ich will selbst steuern, wann ich mit wem rede. * Ich will mein Pensum in meiner normalen Arbeitszeit schaffen; Überstunden sind für Sonderfälle da.  ****Schritt 2: Zeit und Energie abzweigen**** Wenn Sie wirklich mehr Zeit für Familie, Freunde, eigene Interessen und/oder spezielle sportliche Aktivitäten haben wollen, müssen Sie an Ihrem üblichen Tagesablauf etwas ändern. Begeben Sie sich auf die Suche nach potenzieller Einsparzeit. Dafür identifizieren Sie am besten die Zeit- und Energiediebe, die bei Ihnen am stärksten wirken:   * Das Telefon klingelt ständig, und dauernd steht jemand in meiner Bürotür – mit einer überflüssigen Frage oder um zu plaudern. * Ich vertue viel Zeit mit Suchen in meinem ganzen Papierkram. * Abends hätte ich ja durchaus mal Zeit, etwas Privates zu tun, aber dann fühle ich mich müde und lande vor dem Fernseher. * Größere, schwierigere Aufgaben schiebe ich gern halb angefangen vor mir her, bis mich der Termindruck zur Bearbeitung zwingt.   Was würde ein Erfolgsmensch tun, der weiß, was er will? Der würde garantiert den Schreibtisch freifegen und sich das Wichtigste vornehmen – nämlich das große Aufgeschobene: Tür zu, Telefon auf den Kollegen umgestellt, Meeting abgesagt und vier Stunden lang konzentriert geackert. Wetten, dass danach das Konzept, die Analyse, die Präsentation fertig ist – oder ein wirklich gutes Stück weiter? Danach: den Kopf aus dem Zimmer stecken („War was Wichtiges?“), dann erst Post und Kleinkram erledigen.  Das Erfolgsrezept heißt also: Die Hauptsache zuerst machen, dann den Kleinkram erledigen. So haben Sie kein schlechtes Gewissen mehr, wenn Sie Feierabend machen. Und, das alte Paradox: Obwohl Sie härter und konzentrierter gearbeitet haben, kommen Sie mit viel mehr Energie nach Hause!  © VNR AG, alle Rechte vorbehalten. |

|  |
| --- |
| Ziele erreichen – so schaffen Sie das! (II) |
| ****Schritt 3: Das Wollen lernen**** Sie wollen ja nicht nur lernen, im Job effektiver zu arbeiten, sondern auch Spielraum gewinnen für all die Dinge, die Sie persönlich wichtig finden. Mal angenommen, Sie kommen ab jetzt pünktlich und zufriedener Stimmung heim: Was machen Sie mit der gewonnenen Zeit und der überschüssigen Energie? Familie und Partnerschaft, Freunde und Hobby, Gesundheit und innere Ruhe: Ist damit der gewonnene Freiraum nicht arg überlastet?  Richtiges Wollen können Sie lernen  „Ab jetzt will ich mehr Zeit für die Familie haben.“ Was heißt das genau für Sie diese Woche? Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie am Freitag einen Spieleabend machten – Malefiz, Wer wird Millionär?, Canasta, was immer den Kindern und Ihnen Spaß macht?  Wenn Sie sich für jedes „Ich will“ etwas ganz Konkretes ausdenken, dann klappt es auch:   * Freunde: Wen vermissen Sie am meisten? Was haben Sie immer gerne getan? Anrufen und verabreden. * Hobby: Auch hier konkret formulieren, sofort terminieren! „Übermorgen nehme ich mir eine Stunde, um zu fotografieren oder neue Saiten auf die Gitarre zu ziehen oder die Carrerabahn aufzubauen.“ * Gesundheit: Dreimal die Woche morgens 20 Minuten joggen, also regelmäßig montags, donnerstags und samstags den Wecker früher stellen.   Das sind natürlich nur kleine Ziele. Zielchen. Wenn Sie das aber jede Woche so machen, kommen Sie in einem Jahr viele Schritte voran – entscheidend weiter als mit dem großen, abstrakten und auf Dauer demotivierenden Vorhaben nach dem Motto „Man müsste mal ...“.  ****Schritt 4: Ziele klein schneiden**** Überlegen Sie sich, welche Projekte Sie in Ihrem Leben zum Erfolg gebracht haben: Diplomarbeit geschrieben, ein Kind erzogen, einen Marathon gelaufen? Wir vergessen so leicht, was wir erreicht haben, wenn wir das damals einfach Schritt für Schritt angegangen sind. Gut, wenn Sie sich solche Leistungen bisweilen einmal in Erinnerung rufen.  Große Ziele in kleine Zielchen zerlegen hilft: Wer merkt, dass er sich in kleinen Dingen auf sich selbst verlassen kann, wird auch größere Schritte wagen.  Schritt für Schritt zum Ziel gehen  Die Zielchen legen Sie folgendermaßen fest:   1. Nehmen Sie sich einen Stift und ein (neues) Notizheft, und notieren Sie Ihr Ziel. 2. Dann fragen Sie jemanden, dem Sie etwas zutrauen, was er in Ihrem Fall täte und wie er es täte. Schreiben Sie die Antworten auf – stichwortartig. 3. Machen Sie die ersten Anrufe, Besorgungen etc. 4. Schreiben Sie in Ihr Notizbuch alle To-dos, und machen Sie daraus ein Konzept für Ihr Projekt: Notieren Sie sich Termine und Fristen. 5. In ruhigen Minuten überprüfen Sie die alten Seiten daraufhin, ob Sie etwas vergessen haben oder noch einmal angehen müssen. Schreiben Sie das auf eine neue Seite. Wie beim Vokabeln-Lernen.   „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“, sagen die Chinesen. Wenn Ihnen etwas zu groß erscheint, dann lassen Sie sich nicht einschüchtern. Überlegen Sie sich, wie Sie den Weg in Einzelschritte zerlegen können. Und gehen Sie dann los: immer einen Schritt nach dem anderen.  © VNR AG, alle Rechte vorbehalten. |