

WH!TEBOOKS



Anke Fehring

Wer Ziele hat, kommt an

Ein Selbstcoaching-Buch
für alle, die ihr Leben
in die Hand nehmen wollen

GABAL

Anke Fehring

Wer Ziele hat, kommt an

„Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.“

DEMOKRIT

„Am Ende steht Dein Name drauf.“

DIE FANTASTISCHEN VIER

Anke Fehring

Wer Ziele hat, kommt an

Ein Selbstcoaching-Buch
für alle, die ihr Leben
in die Hand nehmen wollen

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-806-1

Lektorat: Susanne von Ahn, Hasloh

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Titelfoto: 279photo Studio/shutterstock

Autorenfoto: Tanja Wesel

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort:

Haben Sie Mut zu klaren Zielen! 9

1 So definieren Sie Ihre Ziele! 13

1.1 Ziele gestern – Ziele heute 14

1.2 Richtige Träume – falsche Umsetzung 22

1.3 Visionen heute – Ziele morgen 28

1.4 Deine Ziele – meine Ziele 33

1.5 Schritt für Schritt zu Ihren Zielen 39

Porträt Adele Neuhauser 47

Interview Adele Neuhauser 48

2 Das brauchen Sie, um Ihre Ziele zu erreichen! 52

2.1 Stärken Sie Ihre Wurzeln! 52

2.2 Treffen Sie gute Entscheidungen! 58

2.3 Hören Sie auf Ihren inneren Mentor 63

- 2.4 Erkennen Sie Ihre Superkräfte! **68**
- 2.5 Wachsen Sie über sich selbst hinaus! **73**
 - Porträt Laura Ludwig **79**
 - Interview Laura Ludwig **80**

3 Das erleichtert Ihren Weg! 88

- 3.1 Anfang gut, alles gut **88**
- 3.2 Ein bisschen Spaß muss sein **95**
- 3.3 In der Ruhe liegt die Kraft **100**
- 3.4 Von nichts kommt nichts **105**
- 3.5 Feuer und Flamme **110**
 - Porträt Fredy Gantner **115**
 - Interview Fredy Gantner **116**

4 Diese Menschen helfen Ihnen auf dem Weg zu Ihren Zielen! 123

- 4.1 In guten wie in schlechten Zeiten **123**
- 4.2 Der Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung **126**
- 4.3 Reibung erzeugt Hitze **129**
- 4.4 Wer zuletzt lacht, lacht am besten **132**
 - Porträt Dirk Notz **134**
 - Interview Dirk Notz **135**

5 Auf diese Kraftquellen können Sie jederzeit zurückgreifen! 143

5.1 Glücksmomente **144**

5.2 Erfolgsmomente **147**

5.3 Kraftorte **151**

5.4 Dankbarkeit **154**

Schlussübung:

Was passiert, wenn nichts passiert? **158**

Schlusswort **165**

Anleitung Ziele-Kompass und kostenloser Download **167**

Ihr Ziele-Kompass **169**

Lese- und Hörtipps **174**

Danke **176**

Register **178**

Über die Autorin **180**

Vorwort: Haben Sie Mut zu klaren Zielen!

Haben Sie schon einmal Ihr Haus verlassen, ohne dabei ein konkretes Ziel im Kopf zu haben? Vielleicht sind Sie schon einmal spazieren gegangen, einfach um an die frische Luft zu kommen, und hatten deswegen kein konkretes Ziel im Kopf? Aber dann war das ja bereits Ihr Ziel: an der frischen Luft spazieren zu gehen!

Ich persönlich kann mich jedenfalls nicht daran erinnern, jemals mein Haus verlassen zu haben, einfach losgelaufen oder gefahren zu sein, ohne zu wissen, warum. In manchen wichtigen Momenten meines Lebens bin ich aber durchaus schon losgelaufen, ohne genau zu wissen, wo ich eigentlich ankommen wollte. Ich habe ein Studium begonnen ohne einen konkreten Berufswunsch. Ich hatte einen Job, der sich zufällig ergab. Ich habe viele Praktika gemacht, ohne mir ernsthaft Gedanken über meine Ziele zu machen. Ich habe an vielen Weggabelungen Entscheidungen getroffen, die in keiner Weise abgestimmt waren auf meine Ziele. Warum? Weil ich keine konkreten Ziele hatte. Und damit bin ich nicht allein.

Unsere westlichen Gesellschaften im 21. Jahrhundert sind so mobil, so gut ausgebildet und informiert wie niemals zuvor. Wir haben eine schier unendliche Anzahl an Möglichkeiten – beruflich wie privat. Viele von uns haben die Freiheit, alles zu werden,

Unendliche
Möglichkeiten

zu haben und zu sein. Aber genau diese Freiheit und die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten sind inzwischen zu einer unserer größten Herausforderungen geworden. Beruflich wie privat, real und digital reagieren wir im Sekundentakt: Ausbildungsmöglichkeiten im In- und Ausland, Weiterbildungsmöglichkeiten, Anstellung oder Selbstständigkeit, Kinder jetzt, später oder gar nicht, Freundschaftsanfragen auf Facebook, Flirtanfragen auf Tinder ...



.....
Wer seine Ziele nicht bewusst vor Augen hat, verliert schnell die Orientierung und manchmal sogar sich selbst.
.....

Deswegen möchte ich Sie mit diesem Buch dazu motivieren, konkrete Ziele für Ihr Leben zu definieren. Ob Sie sich Ziele für die nächsten zwölf Monate oder zwölf Jahre setzen, bleibt Ihnen überlassen. Sie allein entscheiden, ob Sie private oder berufliche Ziele definieren und ob es große oder kleine Ziele sind.



.....
Es gibt nur eine Regel. Und die lautet: Definieren Sie Ihre Ziele!
.....

Eigene, nicht fremde Ziele verfolgen

Ihre Ziele sind die Ziele, die aus Ihnen selbst herauskommen. Ziele, die Ihren tiefsten und ureigenen Bedürfnissen entsprechen. Ziele, die Ihr Herz höherschlagen lassen, die Ihre Wünsche und Werte repräsentieren. Zu oft erfüllen wir nämlich die Erwartungen anderer, anstatt in uns selbst nach Antworten zu suchen. Wir springen von Option zu Option, von Hamsterrad zu Hamsterrad, anstatt innezuhalten und diese essenziellen Fragen für uns zu beantworten: Wo wollen wir hin? Und was wollen wir wirklich?

Dieses Buch wird Sie durch Texte, Fragen und Übungen zu Ihren Zielen führen. Es wird Ihnen helfen, Ihre aktuellen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und diese in konkrete Ziele zu übersetzen. Denn Ihr klarstes Ziel bleibt nur ein Wunsch, solange Sie es nicht in die Tat umsetzen! Außerdem schärfen Sie Ihr Bewusstsein für die Dinge, die Sie brauchen, um Ihre Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Was motiviert Sie durchzuhalten? Welche Rahmenbedingungen benötigen Sie? Welche Menschen unterstützen Sie auf Ihrem Weg? Auf welche inneren Ressourcen können Sie jederzeit zurückgreifen?

Jedes Unterkapitel ist wie folgt aufgebaut: Auf einen einleitenden Text folgt eine Übung, die Sie zur Selbstreflexion anleitet und die Sie direkt im Buch bearbeiten können. Die Quintessenz eines jeden Unterkapitels wird dann jeweils in einer einzigen Frage zusammengefasst. Die Antworten auf diese Fragen können Sie am Ende in Ihren persönlichen Ziele-Kompass übertragen. So haben Sie am Schluss all Ihre Antworten und Erkenntnisse auf einen Blick kompakt vor sich. Zwischen den fünf Hauptkapiteln werden Sie außerdem durch vier Interviews mit herausragenden Persönlichkeiten aus Kultur, Sport, Wirtschaft und Wissenschaft auf dem Weg zu Ihren Zielen inspiriert: Adele Neuhauser ist Schauspielerin und allen bekannt als Kommissarin Bibi Fellner im ORF-Tatort; Laura Ludwig gewann 2016 bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro die Goldmedaille im Beachvolleyball; Fredy Gantner ist Co-Founder der Partners Group, eines weltweit erfolgreich agierenden Finanzunternehmens aus der Schweiz; Dirk Notz ist Leiter der Forschungsgruppe Meereis am Max-Planck-Institut Hamburg. Sie alle haben bereits große Ziele erreicht. Wie sie diese jeweils definiert und umgesetzt haben, verraten sie Ihnen exklusiv im Interview.

Wie das Buch
aufgebaut ist

Soll das heißen, dass Sie verbissen auf die Magie des Zufalls verzichten und Ihre Ziele um jeden Preis verfolgen sollen? Nein! Es kann und wird immer wieder passieren, dass Ihnen – wie man so schön sagt – das Leben dazwischenkommt. Außerdem verändern sich Ihre Prioritäten im Laufe der Zeit, Unvorhergese-

Flexibel bleiben

henes passiert, neue Chancen ergeben sich. In vielen Situationen ist also durchaus Flexibilität gefragt. Genau diese Flexibilität ist sogar eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes Zielmanagement und für ein glückliches Leben!

Trotzdem oder gerade deshalb möchte ich Sie dazu motivieren, klare Ziele für Ihr Leben zu definieren und diese stets im Blick zu behalten. Denn:



.....
Sie sind der einzige Mensch, der dafür sorgen wird, dass Sie *Ihre Wünsche leben, Ihren Weg gehen und bei Ihren Zielen ankommen.*
.....

Und genau auf diesem Weg wird Sie dieses Buch begleiten.

In diesem Sinne wünsche Ihnen viel Freude auf der Reise zu Ihren Zielen!

Ihre Anke Fehring

So definieren Sie Ihre Ziele!

1

Wenn dieses Buch zu Ihnen gefunden hat, erahne ich drei Dinge über Sie:

1. Sie sehnen sich nach Orientierung, nach mehr Klarheit und nach neuen Zielen. Sie spüren, dass irgendetwas in Ihrem Leben fehlt. Dass Sie noch nicht dort angekommen sind, wo Sie hinwollen.
2. Sie haben sich dazu entschieden, diese Situation zu ändern. Sie haben beschlossen, Ihr Leben neu in die Hand zu nehmen, und sind bereit, dafür Zeit zu investieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass diese Entscheidung der allererste und wichtigste Schritt ist. Sie sind also auf dem richtigen Weg!
3. Sie scheinen neugierig zu sein: auf sich, auf Ihre Zukunft und darauf, wie andere es geschafft haben, ihre Ziele zu verwirklichen.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Klarheit und Orientierung zu gewinnen, indem Sie *Ihre* Ziele definieren. Außerdem wird es Ihnen – wohlwollend und dezent – immer wieder in Ihren Allerwertesten treten, damit Sie sich tatsächlich auf den Weg zu Ihren Zielen machen! In diesem ersten Kapitel geht es um die Definition *Ihrer* Ziele.

Ihre Ziele
entwickeln
Sie selbst

Ihre Ziele sind die Ziele, die Sie aus sich selbst entwickelt haben, statt sie – bewusst oder unbewusst – von anderen übernommen zu haben. Ziele, die Sie unbedingt erreichen wollen – unabhängig davon, was andere von Ihnen erwarten oder was die Gesellschaft Ihnen vorzuschreiben scheint. Ziele, für die Sie brennen.

.....



Ihre Ziele – groß oder klein – können Sie zu einem glücklicheren und zufriedeneren Menschen machen.

.....

Deshalb freue ich mich, dass Sie sich dazu entschieden haben, sich mit diesem Buch auf den Weg dorthin zu machen.

1.1 Ziele gestern – Ziele heute

Erinnern Sie sich an den ersten Wunsch, den Sie konkret verfolgt haben? Erinnern Sie sich an Ihr erstes Ziel? An das stolze Gefühl, als Sie es erreichten? Oder an die Enttäuschung, weil es nicht klappte?

BEISPIEL *Ich erinnere mich zum Beispiel an mein Ziel im Schwimmunterricht der sechsten Klasse, das Silber-Abzeichen zu machen. 400 Meter in 25 Minuten zu schwimmen war im Training kein Problem, das Tief-tauchen auch nicht. Mit dem Weittauchen hatte ich schon mehr Schwierigkeiten, vor allem aber hatte ich panische Angst vor dem Sprung vom Dreimeterbrett. An dem Tag, an dem ich für das Abzeichen vom Dreimeterbrett springen sollte, stand ich noch lange schluchzend auf dem Brett, als alle meine Freunde längst in der Umkleidekabine waren. Unter Tränen und Aufbringung schier unglaublicher mentaler Kräfte traute ich mich schlussendlich zu springen ... um in der darauffolgenden Woche doch noch an den zehn Metern Weittauchen zu scheitern. Ziel verfehlt! Ich bekam mein Silber-Abzeichen nicht und war unendlich enttäuscht.*

.....
Jeder von uns hat sie: diese Geschichten über das Erreichen oder Verfehlen von Zielen.
.....



Denn Ziele bestimmen unser Leben. Bewusst oder unbewusst setzen wir uns tagtäglich kleine und große Ziele: *Den Bus bekomme ich noch! Meine To-do-Liste bringe ich heute noch zu Ende! Ich mähe diese Woche den Rasen! Bis nächstes Jahr schaffe ich meinen Abschluss! Ich bekomme diese Beförderung!*

Ziele bestimmen unser Leben

Viele unserer Ziele sprechen wir nie als solche aus. Sobald wir uns aber bewusst auf den Weg machen, unsere Wünsche oder Träume umzusetzen, entstehen Ziele. Ich hätte damals in der sechsten Klasse nicht formuliert, dass es mein Ziel sei, das Silber-Abzeichen zu machen. Aber per definitionem war es das: Ich hatte den Wunsch, es zu machen, und ich habe versucht, es umzusetzen. Es war also mein Ziel, wenn auch ein unerreichtes.

Ob Sie Ihre Ziele erreichen oder nicht, hängt von vielen Umständen ab. Nicht alle können Sie selbst beeinflussen. Was Sie aber immer selbst in der Hand haben, ist die klare Definition Ihres Ziels, bevor Sie sich auf den Weg machen.

.....
Ihre Ziele richtig zu definieren – das allein ist schon eine große Herausforderung!
.....



Nicht umsonst gibt es unendlich viele Theorien und umfangreiche Literatur zum Thema Zielsetzung. Eine persönliche kleine Auswahl dazu finden Sie unter den „Lese- und Hör-Tipps“ am Ende dieses Buches. Im Folgenden (vor allem in Kapitel 1) lege ich den Fokus in erster Linie auf drei Aspekte, die nach meiner Erfahrung am wichtigsten sind für die Definition Ihrer ganz persönlichen Ziele:

► Haben Sie Ihre Ziele *klar* formuliert?

Keine Wischi-
waschi-Ziele

Wir neigen zu Wischiwaschi-Zielen wie „mehr Zeit mit der Familie“, „mehr Geld verdienen“, „abnehmen“, „mehr Bücher lesen“ und so weiter. Warum? Weil es dann nicht so auffällt, wenn wir unser Ziel nicht erreichen. Schließlich war es von Anfang an nicht so klar formuliert.

Klare Ziele haben etwas Bedingungsloses: Entweder wir erreichen sie oder nicht. Klare Ziele kennen keine Hintertüren. Und das kann beängstigend sein. Haben Sie trotzdem Mut zu konkreten Zielen: „Drei Nachmittage die Woche und ein Tag am Wochenende ohne Arbeit (Handy/Laptop)“, „5.000 Euro im Monat netto verdienen“, „60 kg wiegen“, „zwei Bücher im Monat lesen“! Je klarer die Ziele, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sie erreichen werden.

► Haben Sie es selbst in der Hand, Ihr Ziel zu erreichen?

Sich auf
beeinfluss-
bare Ziele
konzentrieren

Selbst wenn Sie ein Ziel unbedingt selbst erreichen wollen, heißt das nicht zwingend, dass es tatsächlich in Ihrer Macht steht, es zu erreichen. Stellen Sie sich vor, Sie sind Profi-Sportler und setzen sich das Ziel, die Goldmedaille im 100-Meter-Lauf bei den Olympischen Spielen zu gewinnen. Was haben Sie dabei selbst in der Hand? Sie können sich optimal vorbereiten, mental und physisch. Sie können dafür sorgen, dass Sie am Wettkampftag in Topform an den Start gehen und im Lauf Ihre Topleistung abrufen. Und trotzdem haben Sie keinen Einfluss darauf, ob auf den anderen Bahnen jemand noch schneller läuft als Sie. Ob Sie am Ende Ihr Ziel erreichen und Ihnen die Goldmedaille um den Hals hängt, liegt nur zu einem Bruchteil in Ihrer Macht.

Wäre diese Erkenntnis Grund genug, sich dieses Ziel nicht zu setzen und gar nicht erst anzutreten? Ihre Beförderung, Ihr Kinderwunsch, Ihren Traumjob finden – all das haben Sie nicht zu 100 Prozent in der Hand. Das darf aber keine Ausrede sein, Ihre Ziele gänzlich zu vernachlässigen und gar nicht erst loszu-

laufen! Und trotzdem ist es hilfreich, wenn Sie sich bewusst machen, welchen Teil Ihres Ziels Sie selbst beeinflussen können. Denn das ist der Teil, auf den Sie sich fokussieren sollten. Wenn Sie sich stattdessen auf den Teil konzentrieren, den Sie nicht in der Hand haben, verkrampfen Sie und erreichen Ihr Ziel höchstwahrscheinlich nicht.

Die Grundvoraussetzung und damit den wichtigsten Aspekt bei der Definition Ihrer Ziele liefert aber folgende Fragestellung:

► Sind Ihre Ziele authentisch?

Ihre Ziele sind dann authentisch, wenn sie aus Ihren ureigenen Werten, Motiven, Bedürfnissen, Wünschen und Träumen entstehen. Nur dann werden Sie wirklich motiviert sein, diese Ziele auch umzusetzen! Es ist ein großer Unterschied, ob Sie ein Ziel wirklich erreichen *wollen* oder ob Sie nur das Gefühl haben, dass es von Ihnen erwartet wird, Sie dieses Ziel also erreichen *sollen*. Wenn ich mein damaliges Ziel „Silber-Abzeichen im Schwimmen“ reflektiere, lag genau in der Authentizität das Grundproblem. Schwimmen war mir persönlich nie wichtig gewesen, deswegen hätte ich mir aus freien Stücken auch nie dieses Abzeichen als Ziel gesetzt. Mein Ehrgeiz trieb mich zwar noch vom Dreimeterbrett herunter, aber ich war nicht bereit, außerhalb der Schulstunden Tauchen zu üben, um es zu schaffen. So habe ich mich zwar geärgert, dass ich das Ziel verfehlte, muss aber letztlich zugeben: Es war mir nicht wichtig genug. Das *Sollen* – die gefühlte Erwartungshaltung meiner Lehrer und Mitschüler – war stärker als das *Wollen*, und das ist keine gute Voraussetzung für das Erreichen eines Ziels.

Wollen statt
Sollen

Die Authentizität Ihrer Ziele ist nicht nur der wichtigste, er ist in meinen Augen auch häufig der schwierigste Teil der Zieldefinition. Denn wir sind in allen Bereichen unseres Lebens so sehr daran gewöhnt, uns am *Sollen* zu orientieren, dass wir Probleme haben, unsere ureigenen Bedürfnisse, Wünsche und damit auch unsere ureigenen Ziele zu finden.

Aufrichtig sein Dieses Buch ist deshalb explizit darauf angelegt, Ihr Bewusstsein dafür zu schärfen, was Sie sich für Ihr Leben wünschen und was Sie in Ihrem Leben haben und erreichen *wollen*. Durch gezielte Übungen helfe ich Ihnen dabei, diese Kernfrage zu beantworten. Deshalb seien Sie in diesen Übungen so ehrlich und authentisch wie möglich! Es handelt sich nicht um eine Prüfung – Sie können nichts richtig oder falsch machen. Sie können nur aufrichtig sein und darauf vertrauen, dass Sie Ihre Antworten in sich finden werden und dadurch Ihren Zielen immer näher kommen.

In der allerersten Übung dieses Buches widmen wir uns nun einigen Zielen aus Ihrer Vergangenheit und sehen uns an, welche Bedeutung diese vergangenen Zielprozesse auf Ihr Leben hatten.

Vergangene Ziele haben Auswirkungen Dass ich mein Schwimmbadzeichen damals nicht schaffte, war eine große Enttäuschung, aber es spielt heute für mein Leben keine Rolle mehr. Als ich aber mit 23 Jahren unbedingt einen Marathon laufen wollte und dieses Ziel auch erreichte, hatte das zwar auch keinen faktischen Einfluss auf mein Leben, aber die Erfahrung, so lange auf ein Ziel hingearbeitet zu haben und es zu schaffen, begleitet mich bis heute positiv. Ich schöpfe daraus noch immer Selbstbewusstsein und Motivation. Andere Ziele aus meiner Vergangenheit hatten wiederum direkte Auswirkungen auf mein gesamtes Leben, wie zum Beispiel Schulabschlüsse oder andere Meilensteine.

Schauen Sie sich nun also Ihre Ziele von gestern an und reflektieren Sie deren Bedeutung für Ihr Leben heute und morgen.

Übung 1: Ziele gestern – Ziele heute

1. Brainstorming

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie an die letzten Monate, Jahre und Jahrzehnte zurück: Was waren die ersten Ziele Ihrer Kindheit? Vielleicht schwimmen lernen, Klassensprecher werden oder Ihren Liebessänger treffen? Welche Ziele hatten Sie in Ihrer Jugend? Ein gutes Abitur oder eine bestimmte Ausbildung? Kochen lernen? Turniere gewinnen? Oder war es vielleicht Ihr größtes Ziel, ein bestimmtes Mädchen oder einen Jungen zu erobern? Welche Ziele haben Sie sich als junge Erwachsene gesteckt? Von zu Hause ausziehen, studieren oder einen bestimmten Beruf erlernen? Eine Familie gründen? In eine bestimmte Stadt ziehen? Und welche Ziele hatten Sie in den letzten Jahren?

Es geht um Ziele, die Sie sich einmal gesetzt und deren Erreichen Sie konkret verfolgt haben. Wünsche, die Sie hatten und deren Umsetzung Sie selbst und aktiv in die Hand genommen haben. Zum Beispiel: ein gutes Abitur, eine bestimmte Ausbildung, das Gewinnen eines Turniers, das Schwimmbadbesuchen. Selbst wenn Sie es damals noch nicht als Ziel definiert hatten, können Sie im Nachhinein vielleicht feststellen, dass Sie hier versucht haben, einen Herzenswunsch umzusetzen und damit ein Ziel zu erreichen.

Denken Sie an sämtliche Lebensbereiche: Ausbildung, Beruf, Privatleben, Sport, Hobbys, Familie. Ob Sie das Ziel jeweils erreicht haben oder nicht, spielt für dieses Brainstorming keine Rolle, denn auch die Ziele, die wir nicht erreicht haben, haben uns geprägt! Hauptsache, Sie haben versucht, sie in die Tat umzusetzen.

Was hier nicht gemeint ist, sind wage Träume oder Träumereien, die Sie einmal hatten, denen Sie aber nie nachgegangen sind. Zum Beispiel: Brad Pitt heiraten (außer, Sie haben den Flug gebucht und an seine Tür geklopft!), nach Australien auswandern oder Prinzessin werden.

Schreiben Sie hier alle Ziele in Stichpunkten auf, die Ihnen einfallen.



2. Reflexion

Schauen Sie sich Ihre Liste noch einmal an und suchen Sie sich spontan zwei Ziele heraus, die Sie erreicht haben. Wählen Sie die beiden, die bei Ihnen heute noch eine besonders positive Reaktion auslösen und auf die Sie stolz sind. Fühlen Sie sich mit ganzem Herzen zurück in die damalige Situation und reflektieren Sie die beiden Ziele im Folgenden. Machen Sie sich bewusst, ob Ihre Ziele authentisch waren, klar formuliert und in Ihrer Hand lagen.

Ziel 1:

Kam das Ziel von *innen* oder von *außen* (*Wollen* versus *Sollen*)?

von innen von außen

Wie wichtig war Ihnen das Erreichen dieses Ziels *damals*? (Skala 1–10) _____

Wie wichtig war das Erreichen dieses Ziels *aus heutiger Sicht*? (Skala 1 – 10) _____

Zu wie viel Prozent stand das Erreichen des Ziels *in Ihrer Macht* (0 – 100 %)? _____

Was ist Ihre Kernerkenntnis aus diesem Zielprozess?

Ziel 2:

Kam das Ziel von *innen* oder von *außen* (*Wollen* versus *Sollen*)?

von innen von außen

Wie wichtig war Ihnen das Erreichen dieses Ziels *damals*? (Skala 1 – 10) _____

Wie wichtig war das Erreichen dieses Ziels *aus heutiger Sicht*? (Skala 1 – 10) _____

Zu wie viel Prozent stand das Erreichen des Ziels *in Ihrer Macht* (0 – 100 %)? _____

Was ist Ihre Kernerkenntnis aus diesem Zielprozess?

3. Offene Ziele

Wenn Sie sich Ihre Ziele aus 1. noch einmal ansehen und in sich auf die Suche gehen: Gibt es ein Ziel, das Sie noch nicht erreicht haben, das aber immer noch in Ihnen schlummert? Etwas, das noch nicht abgeschlossen ist? Vielleicht haben Sie seit jeher eine bestimmte

Sportart lernen wollen, durften es aber als Kind nicht? Oder Sie wollten in einem Chor singen, haben sich aber nie getraut? Vielleicht ist es auch die Prüfung, die Sie damals nicht geschafft haben, oder das Buch über Ihre Großmutter, das Sie niemals fertig geschrieben haben? Gehen Sie in sich auf die Suche. Und das eine Ziel, das Sie immer schon erreichen wollten und das auch heute noch in Ihnen lebt, schreiben Sie hier als erste Antwort für Ihren Ziele-Kompass auf.

Sollte Ihnen nicht direkt etwas einfallen, lassen Sie die Frage sacken und kommen Sie hierher zurück, wenn Ihnen ein Ziel einfällt.



1 Welches Ziel wollten Sie immer schon erreichen?

(Tragen Sie Ihre Antwort in den Ziele-Kompass ein!)

1.2 Richtige Träume – falsche Umsetzung

BEISPIEL *„Ich wache auf in einem Haus am Meer – ich stelle mir dabei einen Strand in Spanien vor. Die Sonne scheint. Ich gehe erst einmal joggen, am Strand natürlich. Danach setze ich mich auf die Veranda mit Blick aufs Meer und fange an zu schreiben. Allein mit mir, meinen Gedanken und meinen Romanfiguren sitze ich Stunden um Stunden auf der Veranda und schreibe die Geschichten auf, die aus mir herausfließen.“*

Wiederkehrende Träume sind Zeichen Kennen Sie das? Sie haben einen Traum, der Sie einfach nicht loslässt. Ob tagsüber oder nachts – immer wieder träumen Sie sich an einen Ort oder in eine Situation hinein, die Sie allein schon in der Vorstellung glücklich macht. Genauso wie Ihre konkreten Wünsche können auch solche Träume und Träumeereien wichtige Hinweise für Bedürfnisse sein, die sich Raum in Ihrem Leben schaffen wollen.

BEISPIEL *So träumt Susanne zum Beispiel seit vielen Monaten von diesem Strandhaus und dem Roman, den sie dort zu Papier bringen wird.*

Obwohl sie schon als Kind immer Geschichten schreiben wollte, ist sie nicht Schriftstellerin, sondern Ärztin geworden. Sie führt seit drei Jahren eine eigene Praxis, ist verheiratet und hat drei Kinder.

Nun weckt dieser Schriftsteller-Traum aber so starke Sehnsüchte in ihr, dass sie beschließt, ihn sich zu erfüllen. Sie mietet sich für eine Woche in einem kleinen Häuschen am Strand Nordspaniens ein, nimmt ihren Laptop mit und freut sich auf die Geschichten, die nur so aus ihr herausprudeln werden. Am ersten Morgen sitzt Susanne erwartungsvoll auf der Veranda. Sie hat relativ schlecht geschlafen, weil eines ihrer Kinder kurz vor ihrem Abflug krank geworden ist und sie sich Sorgen macht. Aber nach dem Strandlauf ist sie wieder guter Dinge. Die Gegend und das Strandhaus sind traumhaft, und sie hat sich fest vorgenommen, ihren Traum in vollen Zügen zu genießen.

Susanne klappt ihren Laptop auf und legt los. Im Flugzeug hatte sie bereits an ihren Romanhelden gearbeitet, jetzt kommt ihr eine gute Idee für den Plot. Sie schreibt drauflos, löscht vieles, schreibt weiter, löscht fast alles. Immer wieder schweiften ihre Gedanken ab zu ihrer Praxis, zu ihrem kranken Kind zu Hause und zu den vielen Dingen, die sie vor ihrem Abflug noch hätte erledigen müssen. Ehe sie sich versieht, ist es Abend. Der erwartete Gedanken- und Schreibfluss bleibt aus und auch der traumhafte Gefühlszustand, mit dem sie fest gerechnet hatte. Daran ändert sich auch in den nächsten Tagen nichts. Susanne bleibt mit den Gedanken mehr in ihrem realen Leben hängen als in den Geschichten ihres Romans. Die Zeit fliegt davon, ohne dass sie das Gefühl hat, auch nur annähernd traumhafte Stunden genossen zu haben.

Ist Ihnen so etwas auch schon passiert? Sie hatten Sehnsüchte und Träume, die sich so anfühlten, als müssten Sie sie so schnell wie möglich umsetzen, um augenblicklich glücklich zu werden. Sie wollten unbedingt diesen einen Job bekommen. Sie waren so verliebt in eine Frau oder einen Mann, dass Sie an nichts anderes denken konnten, als sie oder ihn zu erobern. Sie haben sich nach einer anderen Stadt gesehnt, Sie haben davon geträumt, 10 kg abzunehmen oder eine bestimmte Fähigkeit zu erlernen. In dem

festen Glauben, dass das pure Glück Sie dort erwartet, haben Sie alles drangesetzt, sich diesen einen Traum zu erfüllen. Und als es so weit war, fühlte es sich überhaupt nicht traumhaft an.



.....
Nicht jeder Traum eignet sich dafür, 1:1 umgesetzt zu werden!
.....

Träume spielen im (Selbst-)Coaching eine essenzielle Rolle, weil sie uns Hinweise auf unsere Ziele, unsere Bedürfnisse, unsere Sehnsüchte und Prioritäten geben. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Träume uns nachts besuchen oder am Tag. Unsere Träume zeigen uns, was uns aktuell in unserem Leben fehlt.

Träume lesen
und Ziele
ableiten

Deswegen müssen wir lernen, unsere Träume erst einmal zu lesen, bevor wir sie umsetzen. Das bedeutet, die Bedürfnisse wahrzunehmen und zu berücksichtigen, die sich in unseren Träumen zeigen.

In Susannes Traum vom Strand zeigt sich zum Beispiel:

- das *Bedürfnis nach Freiheit*: dem Alltag entfliehen, ein Leben neben Praxis und Familie entdecken ...
- das *Bedürfnis nach Kreativität*: Schreiben, Geschichten erzählen, sich künstlerisch ausdrücken ...
- das *Bedürfnis nach schönem Lebensraum*: attraktive Umgebung, ein besonderes Haus ...

Sobald Susanne den Traum wahrgenommen und ihre Bedürfnisse dahinter aufgedeckt hat, ist der nächste Schritt, diese Bedürfnisse in realistische Ziele für ihr Leben zu übersetzen. So könnte sie zum Beispiel ihr Bedürfnis nach *Kreativität* ausleben, indem sie sich zu Hause bewusst und regelmäßig Zeit zum Schreiben nimmt. Es muss nicht gleich ein ganzer Roman sein. Ein erster Schritt könnte sein, wieder Tagebuch zu schreiben. Ohne den

Druck, ein großes Projekt daraus zu machen. Denn Druck hat sie in ihrem Beruf genug. Ihr Bedürfnis nach *Freiheit* nimmt sie sehr stark wahr, weil diese in ihrem durchstrukturierten Alltag fehlt. Sie nimmt sich also vor, mindestens einmal im Monat einen Tagesausflug zu machen, sei es in die Natur oder in eine Stadt – entscheidend ist, sich regelmäßig Ruhe und Abstand zu gönnen, um der zähen Tagesstruktur und Routine zu entkommen. Als Susanne ihr Bedürfnis nach *schönem Lebensraum* wahrnimmt, wird ihr klar, dass sie ihre Praxis vor einigen Jahren mit viel Spaß und Liebe zum Detail eingerichtet hat. In ihren eigenen vier Wänden aber hat sie schon lange nichts mehr verschönert. Dies wird sie in den nächsten Ferien angehen. Dabei kann sie ihre Kreativität ausleben und eigene Ideen umsetzen.

Es gibt keine falschen oder richtigen Träume. Aber es gibt sinnvolle und weniger sinnvolle Arten, sie im realen Leben umzusetzen.



Susannes Traum hat ihr den richtigen Weg zu mehr Zufriedenheit und Glück gezeigt. Um dies zu erreichen, ist es nicht nötig, ihrer Realität für eine Woche zu entfliehen und nach Spanien zu reisen. Stattdessen kann sie ihren Alltag traumhafter gestalten, indem sie auf ihre Bedürfnisse stärker Rücksicht nimmt und ihnen mehr Raum gibt.

Ihre Träume haben eine wichtige Funktion in Ihrem Leben. Sie zeigen Ihnen, was Ihnen fehlt und wonach Sie sich sehnen. Ihre Träume haben das Potenzial, Ihr Leben zu verändern und zu bereichern. Ihre Träume brauchen aber *Sie* dafür! Sie müssen sie wahrnehmen, sie ernst nehmen und bewusst Platz für sie in Ihrem Leben schaffen. Lernen Sie, Ihre Träume richtig zu lesen! Dann sind sie die perfekten Wegweiser zu Ihren Zielen und einem glücklicheren und erfüllteren Leben.

Träume sind
Wegweiser

Übung 2: Richtige Träume – falsche Umsetzung

1. Ihre Träume

Stellen Sie sich vor, es käme eine Fee zu Ihnen. Fünf Tage hintereinander kommt sie morgens in Ihr Zimmer und verspricht Ihnen, Sie für einen Tag in einen Ihrer Träume mitzunehmen. Sie erfüllt Ihnen – jeweils für 24 Stunden – Ihre größten Träume. Völlig unabhängig davon, ob sie (noch) realistisch sind oder nicht. Nutzen Sie es aus und träumen Sie drauflos!

Beispiele:

Sie sind CEO Ihres Traumunternehmens; Sie werden in Hollywood mit einem Oscar ausgezeichnet; Sie gewinnen als Kapitän der Nationalelf die Fußball-Weltmeisterschaft; Sie schaffen einen Ironman-Triathlon; Sie laufen mit dem schönsten Kleid der Welt über einen roten Teppich; Sie segeln um die Welt; Sie sind Millionär/-in.

Was es auch sein mag: Wählen Sie etwas, das Ihr Herz richtig warm werden lässt vor Freude, Sehnsucht und Leidenschaft. Die Träume müssen nicht zueinander passen!

Schreiben Sie Ihre Träume hier in kurzen Stichpunkten auf.



1

2

3

4

5

2. Was liegt hinter Ihren Träumen?

Fühlen Sie sich nun noch einmal in jeden dieser Träume hinein und ergründen Sie das Bedürfnis, das dieser Traum befriedigt, oder die Sehnsucht, die er stillt. Fassen Sie dann in einem Satz oder in Stichpunkten zusammen, was genau sich an diesem Traum so gut anfühlt, und schreiben Sie es jeweils unter den Traum. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diesen Traum leben? Was genau macht diesen Tag in Ihrer Vorstellung so attraktiv für Sie?

Beispiele:

1 Millionär mit Villa am Meer

→ Ich arbeite hart und mit Erfolg und kann Unangenehmes delegieren. Dadurch habe ich mehr Freiheit.

2 Tennisspielerin im Wimbledon-Finale

→ Ich bin körperlich fit, stark und enorm fokussiert auf eine Sache (Tennis). Das gibt mir Lebensenergie!

...



3. Ihre Bedürfnisse

Markieren Sie aus 1. und 2. alle Adjektive, Verben und Substantive, die bei Ihnen ein durchweg positives Gefühl auslösen. Schreiben Sie sie hier auf.



→ All das sind Ihre aktuell größten Bedürfnisse!

Wenn Sie nun auf Ihre fünf Träume zurückschauen: Welcher Traum fühlt sich am wichtigsten an für Sie?



**2 Eine Fee erfüllt Ihnen einen Ihrer Träume.
Welchen wählen Sie?**

(Tragen Sie Ihre Antwort in den Ziele-Kompass ein!)

1.3 Visionen heute – Ziele morgen

Wenn Kinder Rollenspiele spielen, dann denken sie sich ganz neue Welten aus. Sie wissen genau, wer in dieser Welt lebt, wie man sich dort fühlt und was passiert. „Du wärst jetzt die Königin und du wärst total streng, und ich wäre jetzt die Prinzessin, und wir hätten uns gestritten.“ Unser Gehirn kann sich also losgelöst von der Realität Situationen vorstellen und sich in Zustände mit viel Fantasie hineindenken und sogar -fühlen!

Genauso können wir uns auch als Erwachsene noch in Welten „beamen“, die außerhalb unserer Realität liegen. Zum Beispiel in eine mögliche Zukunft! Ohne genau zu wissen, was passieren wird, können wir uns im Kopf und im Herz eine Zukunft vorstellen. Wir nennen das eine Vision. Im Gegensatz zu Träumen, die uns unbewusst besuchen und in denen wir Vergangenes verarbeiten, können wir Visionen bewusst herbeiführen. Wir können in eine mögliche Zukunft hineinschauen (im Wortsinn, lat. videre = sehen) und uns in diesen Zustand sogar hinein fühlen! Und die Erkenntnisse, die wir in dieser Vision sammeln, können wir für unsere Entscheidungen im Hier und Jetzt nutzen.

Sich in die
Zukunft
hineindenken

Nehmen wir das Beispiel von Nina. Sie ist 24 Jahre alt und hat gerade ihren Bachelor abgeschlossen. Nun ist sie hin und her gerissen, ob sie ein Praktikum in London oder lieber direkt noch ihren Master machen soll. Um sich zu entscheiden, macht sie erst einmal das, was man eben so macht: Pro- und Kontra-Listen aufstellen, Freunde um Rat bitten, die Familie fragen, drüber schlafen, weitere Argumente für die Liste suchen oder eine Münze werfen. Nach einer Weile dreht Nina sich nur noch im Kreis und ist genauso unsicher wie zuvor. Ihre Ratio alleine findet keine Lösung, da sie automatisch immer wieder auf alte Argumente und Erfahrungen zurückgreift.

BEISPIEL

Mit einer Vision kann Nina ihren Verstand jedoch überlisten. Sie macht es wie die Kinder im Spiel: Mit Fantasie, Herz und allen Sinnen reist Nina in die Zukunft. Nur dass sie sich nicht in ein Prinzessinnenleben hinein fühlt, sondern in das einer Praktikantin in London. Wie könnte es in einem halben Jahr (am Tag X) aussehen, wenn sie sich für das Praktikum in London entscheidet? Wo wird sie wohnen? Was wird sie machen? Wie wird ihr Tagesablauf aussehen? Wen wird sie treffen? Wie wird sie sich fühlen? Was wird ihr am meisten Spaß machen? Was wird ihr am wenigsten Spaß machen? Was und wen wird sie vermissen? Sie kann die Antworten (mit geschlossenen Augen) denken, laut aussprechen oder alles aufschreiben, was sie dort sieht.

Schnitt! Jetzt die andere Möglichkeit: Wie wird es sich anfühlen, wenn Nina sich für den Master entscheidet? Wie wird ihr Leben am Tag X dort aussehen? Auch hier fantasiert sie mutig drauf los.

Zurück im Hier und Jetzt sieht Nina viel klarer. Was vorher auf ihrer trockenen Pro- und Kontra-Liste als theoretischer Pluspunkt für den Master stand: „weiterer Abschluss/Lernen“, hat ihr Herz in der Vision überhaupt nicht angesprochen. Im Gegenteil. Sie will nicht weiter lernen, sie will jetzt arbeiten. Außerdem machte ihr das Leben im Ausland – ohne Freunde vor Ort – in der Vision überhaupt keine Angst, obwohl sie es vorher als theoretischen Minuspunkt gelistet hatte.



.....

Visionen sind ein Tool, um neben rationalen Argumenten noch eine zweite Quelle in Ihnen anzapfen zu können: Ihr Herz. So können Sie es direkt befragen und aus diesen Erkenntnissen Ihre Ziele ableiten.

.....

Genau das bezwecken wir mit der nächsten Übung ... Tauchen Sie hier in Ihre Zukunftsvision ein und entdecken Sie, wie es sich dort anfühlt.

.....

Übung 3: Visionen heute – Ziele morgen

1. Vision

Eine Vision ist das Bild von einem Zustand in der Zukunft. Und dorthin führe ich Sie jetzt.

Schreiben Sie zunächst das heutige Datum auf: _____

Welches Datum wird heute in fünf Jahren sein? _____

Ich lade Sie ein, sich zurückzulehnen und mit mir zu diesem Tag in der Zukunft zu reisen. Für diese Vision ist es besonders wichtig, dass Sie Zeit und Ruhe haben – außerdem hilft es, wenn Sie kurz Ihre Augen schließen, tief durchatmen und sich auf diese Zeitreise einlassen.

Es ist 20 Uhr an diesem _____ (Datum in der Zukunft). Nach einem langen Spaziergang sitzen Sie gemütlich an Ihrem Lieblingsort und haben Ihr Tagebuch in der Hand. Es ist viel passiert in den letzten Jahren. Sie genießen die Ruhe und nehmen sich Raum und Zeit für Ihre Reflexionen. Sie schließen die Augen, atmen fünf Mal tief ein und aus und lassen Gefühle und Beobachtungen zu Ihnen kommen.

Wie sieht Ihr Leben in fünf Jahren aus?

■ Beobachten Sie zunächst Ihre Umgebung!

Wo sind Sie? Wo leben Sie? Wo arbeiten Sie? Wo sitzen Sie genau? Wie sieht es dort aus? Wie riecht es dort? Was sehen Sie um sich herum? Was hören Sie? Was haben Sie in der Hand? Wer und was ist bei Ihnen und um Sie herum? Menschen, Tiere, Gegenstände ... Schauen Sie sich ganz in Ruhe um und schreiben Sie in Stichpunkten auf, was Sie sehen.

