

Wer im Leben kein Ziel hat, verläuft sich.

A. Lincoln

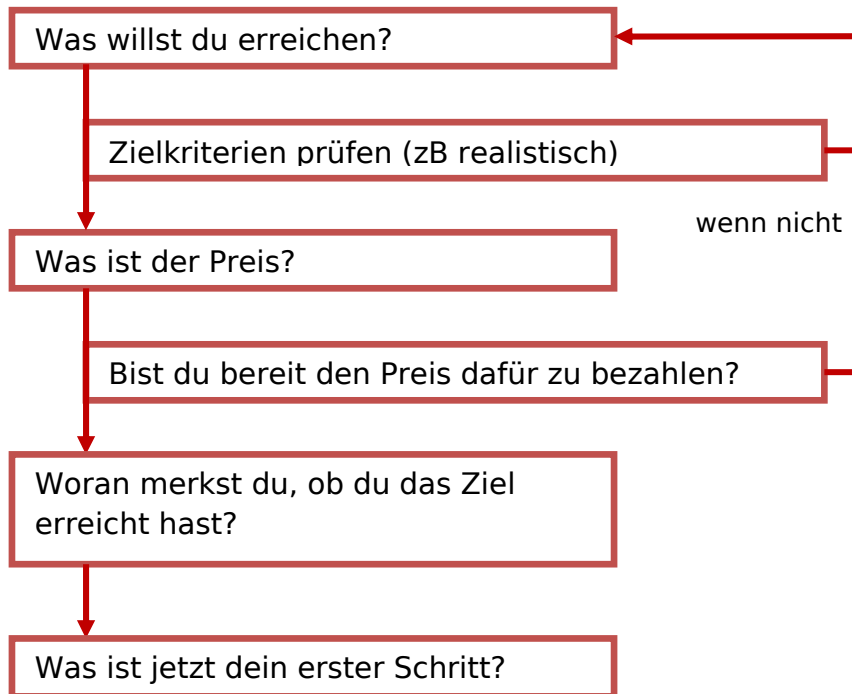


## Zielkriterien ...

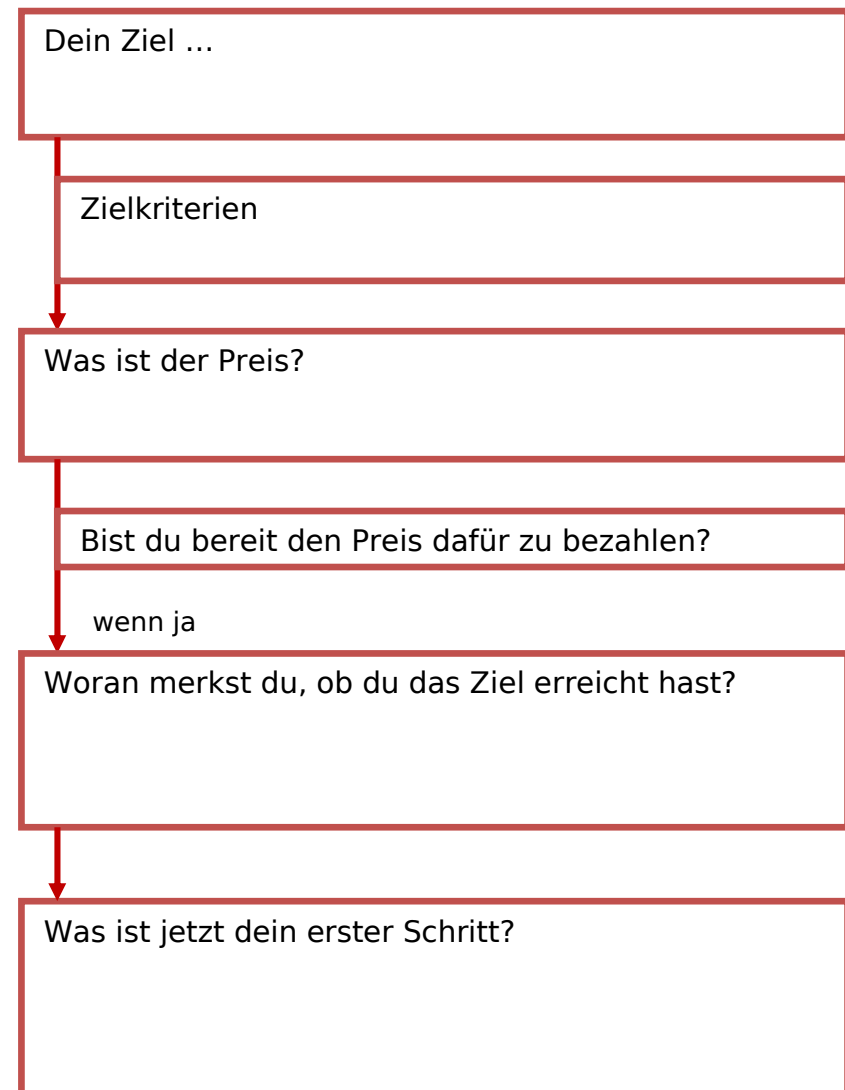


Wunsch/Vision >	Strategie >	Ziel >	Plan >	Aktion >	Ergebnis >	Kontrolle
Wohin?	Welcher Weg?	Meilensteine?	Landkarte?	Schritte?	Wo bin ich?	Bin ich richtig?

Einfache Anleitung zum Finden von Zielen



Probier es aus ...



## Übung: „Dein 80. Geburtstag“



**S**tell dir vor, es ist dein eigener 80. Geburtstag und es findet eine große Feier zu deinen Ehren statt. Du sitzt in einem bequemen Lehnstuhl und freust dich darüber, dass viele Menschen zu deinem großen Fest gekommen sind. Alle Gäste kommen zu dir, um sich mit dir zu unterhalten und dir persönlich zu gratulieren. Du bist der Mittelpunkt des Abends. Stell dir die Situation ruhig bildlich vor. Du kannst dazu auch die Augen schließen.

### Vier Personen halten eine Rede über dich

Nach dem Festmahl sitzen alle deine Gäste zufrieden und gesättigt da. Jetzt wollen einige deiner Besucher/innen eine kleine Rede halten. Diese vier Gäste werden über dich sprechen -über dein Leben, über das, was du in ihrem Leben erreicht hast und über deine positiven Eigenschaften.

Die vier Festredner sind:

- jemand aus deiner Familie,
- ein guter Freund bzw. eine Freundin von dir,
- ein Arbeitskollege/in und
- jemand aus der Stadt oder Gemeinde, in der du lebst, zB der Bürgermeister.

### Was willst du, dass diese Personen über dich sagen?

Diese vier Menschen werden also über dich sprechen. Was würdest du gerne hören? Es geht hier nicht um das, was du glaubst, was andere momentan realistischerweise über dich sagen, sondern es geht um deine Wunschvorstellung. Die Frage ist: Was möchtest du, dass andere Menschen über dich sagen, über dein Leben und was sollen andere von dir denken, wenn du 80 Jahre alt bist?

### Was würde dich an deinem Lebensabend zufrieden machen?

Viele ältere Menschen schauen auf Ihr Leben zurück und wünschen sich, sie hätten in Ihrem Leben manches anders getan oder andere Prioritäten gesetzt. Der Zauber dieser Übung ist, dass du das vorwegnehmen kannst. Indem du dich heute fragst, was du am Ende deines Lebens erreicht haben möchtest, kannst du bereits heute die Weichen dafür stellen, schon morgen und mit 80 zufrieden und stolz auf sich zu sein.

### Mit dieser Übung findest du häufig deine persönlichen Wertvorstellungen

Viele von den Sachen, die du gerne an deinem 80. Geburtstag hören würdest, werden dir zunächst vielleicht gar nicht wie konkrete persönliche Ziele vorkommen. Das liegt daran, dass bei vielen Menschen in dieser Übung nicht immer konkrete Ziele zu Tage kommen. Du findest dabei viel mehr persönliche Eigenschaften, wie z.B. Ehrlichkeit, Treue oder Hilfsbereitschaft. Hierbei handelt es sich um Werte, die dir persönlich wichtig sind.

### Wenn wir unsere Werte kennen, fällt es uns leichter, unsere Ziele zu finden

Aus unseren Werten können sich direkt Ziele ergeben. So kannst du es dir zB ganz konkret zum Ziel machen, hilfsbereit zu sein, indem du dir vornimmst, dich für andere Leute einzusetzen. Oder hast herausgefunden, dass es dir wichtig ist, berühmt zu sein. Dann kannst du daraus entsprechende Ziele ableiten, die dich berühmt machen, Bz Sänger oder Schauspieler/in zu werden.

### Unsere Ziele dürfen unseren Werten nicht widersprechen

Es ist außerdem sehr wichtig zu wissen, welche persönlichen Wertvorstellungen wir haben. Nur so können wir verhindern, dass wir Ziele auswählen, die unseren Wertvorstellungen widersprechen. Sonst kann es passieren, dass wir uns Ziele setzen, die dem zuwiderlaufen, was uns wichtig ist und dann behindern wir uns oft selbst. Deshalb solltest du deine Ziele immer auch mit deinen Wertvorstellungen vergleichen.