

Zielerreichung

Wie Sie Ihre langfristige Zielerreichung sicherstellen

Insbesondere bei großen, längerfristigen Zielen fällt uns die Zielerreichung häufig schwierig. Früher oder später stellt sich der innere Schweinehund ein, der uns darauf hinweist, dass das doch eigentlich gar nicht so wichtig ist ...

Deshalb möchte ich mit Ihnen gern einen Moment auf die Bedeutung von Zielsetzungen schauen.

Denken Sie doch bitte einmal zurück an einen größeren Ausbildungsblock in Ihrem Leben z.B. die Berufsausbildung oder das Studium.

Bestimmt hatten sie konkrete Gründe, warum sie sich für diese Ausbildung, für genau dieses Studium entschieden hatten; zumindest, wenn sie frei wählen konnten und nicht die Eltern oder andere Vorgaben gemacht haben.

Wie war der erste Tag? Bestimmt waren Sie positiv gestimmt, sind voller Begeisterung in einen neuen Lebensabschnitt gestartet.

Sie wussten, am Ende würde es das geben, was sie sich erträumen: mehr Geld, finanzielle Unabhängigkeit, einen guten Job, die Möglichkeit etwas zu bewegen, ihre ganz persönlichen beruflichen Ziele erreichen ...

Bei den ersten Prüfungen waren Sie wahrscheinlich ein wenig nervös, haben aber gleichzeitig gedacht: hey dafür lerne ich, das schaffe ich jetzt - Sie wussten wofür sie dies taten.

Erst mit der Zeit ist dann das passiert, was häufig bei langfristigen Zielen passiert ... das Ziel verblasst etwas, erscheint weit weg und der Weg dahin wird gefühlt immer länger.

Einmal entschieden fällt einem der leicht und damit hat man eine wichtige Hürde genommen, denn der Volksmund weiß: „Aller Anfang ist schwer ...“

Aber dann werden die einzelnen Aufgaben immer mehr, türmen sich höher ... Was kann man jetzt tun – jetzt da die Belastung steigt und die Motivation sinkt ...?

Hier macht es Sinn das große Ziel runter zu brechen und zwar von hinten nach vorn oder von oben nach unten!

Ein Bild was hier gut passt ist die Salami, was den Begriff Salamitechnik erklärt:

Die ganze Salami ist Ihr großes Ziel und wie Sie eine große Salami, in kleine Stücke schneiden, brechen Sie auch Ihr Ziel auf kleine Schritte runter ... was ist der letzte Schritt, den Sie machen müssen, um das Projekt fertig zu stellen, was ist der Schritt davor und so weiter und so fort.

Indem Sie von hinten anfangen mit dem Runterbrechen, stellen Sie sicher, dass Sie optimal auf das Ziel hin arbeiten.

Natürlich wussten Sie, dass Sie nicht das gesamte Studium in einer Woche fertigstellen würden.

Aber es hilft, sich zu überlegen, was soll ich dieses Jahr machen, um das Studium, das Projekt voranzubringen, was ist diesen Monat, diese Woche zu tun?

So wird selbst der Weg zum Mount Everest in kleine Einzeletappen heruntergebrochen, die für sich genommen viel konkreter, einfacher und dadurch schaffbar werden.

Sie werden bestärkt, indem Sie einzelne Teilziele erreichen und abschließen! Sie haben Erfolg und wenig motiviert mehr als Erfolg.

Toppen Sie dies, indem Sie Ihre Erfolge feiern! Das muss nichts Großes sein, einmal etwas früher Feierabend machen, sich etwas Süßes oder ein gutes Glas Wein gönnen, kann Ansporn genug sein. Das wird Ihnen Kraft für die nächsten Aufgaben geben - und wenn der Erfolg größer ist, sollte auch Ihre Belohnung größer ausfallen!

Viele Menschen vergessen vor lauter Aufgaben und Tätigkeiten, sich für das Erreichte zu belohnen. Dann wundern Sie sich, dass Sie keine Motivation mehr haben. Diese Motivation ergibt sich eben auch aus Belohnungen.

Und denken Sie daran: Besser als Sie selbst, weiß keiner, wie Sie sich belohnen können. Sicherer als sich selbst zu belohnen, werden Sie die Belohnung auch nicht bekommen – Sie haben es sich verdient!

Außerdem kann es helfen, anderen von Ihrem Ziel zu erzählen.

Nehmen Sie gute Freund, Kollegen vielleicht auch Ihre Mitarbeiter oder Ihren Chef und erzählen Ihnen von Ihren Zielen. Damit schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: einerseits wird das Ihre Motivation steigern, Ihre eigenen Ziele umzusetzen und andererseits werden Sie in Bezug auf Ihr Arbeitsumfeld und Ihr privates Umfeld Unterstützung und Verständnis für Ihre Ziele erhalten.

Konzentrieren Sie sich dabei auf Menschen, denen Sie vertrauen, dass Sie Ihre Ziele auch tatsächlich unterstützen.

Seine Zielerreichung mit jemandem der einem nahe steht und wichtig ist, wie der besten Freundin oder dem besten Freund zu besprechen und zu vereinbaren, wird die Motivation nochmals steigern.