

Ziele ansteuern

Ganz gleich, ob sie denken
sie können etwas
oder sie können es nicht,
sie haben recht.“

(Zitat: Henry Ford)

Von Michael Diaz

Vielleicht werden Sie selbst in ihrem Fahrzeug ein Navigationsgerät besitzen oder eventuell jemanden kennen, welcher eines besitzt. Nun stellen Sie sich einmal vor, Sie wollen dieses Gerät benutzen, jedoch geben Sie ein sehr ungenaues bzw. kein Ziel in dieses Gerät ein!

- a.) Wird dieses Navigationsgerät Sie dort hinbringen können, wo Sie genau hin wollen?
- b.) Wo genau wird Sie dieses Navigationsgerät ansonsten hinbringen?

So ähnlich funktioniert es auch bei uns Menschen mit unseren Zielen und dem Erreichen unserer Ziele.

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“ (Zitat: Henry Ford)

Was sind eigentlich Ziele?

Der erste Schritt bevor man daran geht, Ziele zu finden oder zu definieren, ist für sich zu klären, was „Ziele“ eigentlich sind. Es sind Zukunftsvorstellungen oder Wünsche, zu deren Realisierung man etwas tun will. Wichtig dabei ist, die eigenen Werte zu berücksichtigen. Genau

hier beginnt für viele Menschen die Herausforderung. Meist weiß man, was man „nicht“ will, jedoch fehlt die klare Definition von dem, was man genau will! Nehmen Sie nochmals das Anfangs genannte Navigationsgerät zur Hand. Geben Sie doch einmal in dieses als Ziel „nicht München“ ein! Wie soll das Navigationssystem wissen, wo es hingeht? Daher ist es wichtig, zu verstehen, was einen selbst blockiert, um ein klares Ziel zu definieren.

Zielbild erstellen.

Der nächste Schritt führt in das ganz klare Definieren, was man möchte. Hierzu machen Sie sich ein genaues, klares Bild von dem was Sie möchten, Ihrem Ziel, Ihrem Zielbild und füllen es nun im nächsten Schritt mit Leben und Farbe.

Die Zukunft ausprobieren.

Um dieses Zielbild zu verstärken, ist es sinnvoll, in das Bild einzutauchen und es zu erleben, zu erspüren. (Lassen Sie sich dafür gerne mehrere Minuten Zeit.) Tauchen Sie ein in ihr Zielbild. Beschreiben Sie sich, was Sie dort alles sehen, hören und vielleicht auch schmecken. Welche Menschen ihnen dort begegnen, was genau Sie selbst dort

tun, wie ihre Umgebung aussieht, welche Temperaturen dort herrschen, wie die Luft riecht.

Wie fühlt es sich an, genau dieses Ziel erreicht zu haben, an diesem Ziel angekommen zu sein, sich dort zu befinden, dies zu erleben und zu fühlen? Tauchen Sie ein in dieses Zielbild und lassen Sie es von jeder Zelle ihres Körpers aufnehmen und erleben.

„Nicht der Wind, sondern das Segel bestimmt die Richtung.“ (Chinesisches Sprichwort)

Mit ihrem eigenen geschaffenen Zielbild kehren Sie nun zurück in die Gegenwart.

Innere Rückschau.

Tauchen Sie dafür wieder ein in Ihr Zielbild und nehmen von dort alles wieder auf. Gehen Sie nun innerlich rückwärts. (Symbolisch können Sie hierfür auch einige Schritte rückwärts gehen.) Auf dem Weg rückwärts nehmen Sie alles auf, wie Sie diesen Weg zur Ihrem Ziel geschafft haben, was die selbst dafür alles gemacht haben, wer Ihnen dabei geholfen hat, welche Herausforderungen Sie gemeistert haben, bis Sie wieder in der Gegenwart angekommen sind.

Durch dieses bewusste Erleben wird der individuelle Weg zum Ziel ermittelt und auch gleichzeitig die Zeitspanne festgelegt die Sie benötigen, um ihr selbst definiertes Ziel zu erreichen.

Zielordnung.

Um den Stellenwert des Ziels im eigenen Leben zu ermitteln, ist es hilfreich, dieses auf einer Skala von 1-10 zu platzieren. (1=kleinster Stellenwert, 10=maximalster Stellenwert). Durch diesen Schritt wird herausgestellt, welche Bedeutung das gesetzte Ziel im Leben hat. Durch die dadurch entstehende klare Reihung der Wichtigkeit der persönlichen Ziele entsteht eine Struktur, die Klarheit und Ruhe schaffen kann. Dies unterstützt das Erreichen der Ziele. Nur wer weiß, wo er hin will, wird gelassen den nächsten Schritt machen.

*Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten an problematischen Herausforderungen der Zielfindung und Zielsteuerung.
Neue Impulse auf neuen Wegen*

Ihr Michael Diaz

Weitere Beiträge von
Michael Diaz in der Rubrik
mampa-Experten
unter www.mampa.net



Michael Diaz
Systemtherapeut . Traumatherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
Krisenintervention
NLP-Therapeut
Biofeedbacktherapeut
Psychologischer Berater
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

Für mampa-Leser:
Telefonische
Sprechstunde
Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

**Zielorientierte
Lösungswerkstatt**
Michael Diaz
Dr.-Gessler-Str. 18
D-93051 Regensburg
Telefon 0941-4907 008
mail@loesungswerkstatt.info
www.loesungswerkstatt.info