



Michael Diaz (44),
Coach & Betreuer,
berät auch Sie

Ziele ansteuern

Der Regensburger Coach und Therapeut Michael Diaz gibt in der aktuellen Folge von aktiv Radfahren psychologische Tipps zur Zielfindung und Definition. Der Fokus liegt auf der Qualität der Ziele, sich ihrer bewusst zu werden und nach ihnen zu leben.

Was sind eigentlich Ziele?

Der erste Schritt, bevor man daran geht, Ziele zu finden, ist 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“, erklärt Michael Diaz. „Meist weiß man, was man nicht will, jedoch fehlt die klare Definition, was man will“. Es ist, als ob man in ein Navigationsgerät für das Autofahren als Ziel eingibt: „nicht München“. Wie soll das Navigationssystem wissen, wo es hinget? Daher ist es wichtig, zu verstehen, was mich blockiert, um eines klaren Ziel zu definieren.

„Nicht der Wind,
sondern das Segel
bestimmt die
Richtung.“

(Chinesisches Sprichwort)



Foto: Velociped/djd

Die Zukunft ausprobieren

Der nächste Schritt führt in das ganz klare Definieren, was man möchte. Um diese Definition zu verstärken, ist es sinnvoll, in das Bild einzutauchen und es zu erleben. Wie fühlt es sich an, das Ziel der großen Radreise erreicht zu haben. Im Zielort angekommen zu sein, vom Fahrrad abzusteigen, sich in das Lokal am Marktplatz zu setzen, gemütlich einen Teller Nudeln zu essen, die Atmosphäre des Platzes auf sich wirken zu lassen, die Müdigkeit in den Beinen und zugleich die Freude über das Erreichthaben des Zieles zu spüren. Mit seinem eigenen geschaffenen, inneren Bild kehrt man in die Realität zurück. Nun beginnt eine innere Rückschau. Symbolisch kann man hierfür auch einige Schritte rückwärts gehen, um sich den Weg von heute zum Ziel bewusst zu machen. Zu erkennen, wer hat geholfen, dass man sein Ziel erreicht hat. Welche Herausforderungen gab es auf dem Weg dorthin. Durch das bewusste Erleben wird der individuelle Weg zum Ziel ermittelt. Mit diesem Wissen geht es nochmals zum inneren „Zielbild“. Eine erneute Begutachtung des Wegs und des Zieles findet statt. Gleichzeitig wird somit auch die Zeitspanne festgelegt die man benötigt, um sein 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 bis 10 zu platzieren. 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 schafft. Dies unterstützt das Erreichen der Ziele. Nur wer weiß, wo er hin will, kann gelassen den nächsten Schritt gehen.

Catharina Niggemeier

Das erwartet Sie demnächst

Michael Diaz rät

- Folge 1:** „Frühlingsgefühle“ – aktiv Radfahren 3/2011
- Folge 2:** „Zielfindung“ – aktiv Radfahren 4/2011
- Folge 3:** „Motivationsregeln“ – aktiv Radfahren 5/2011
- Folge 4:** „Zwischenbilanz ziehen“ (Burn-out) – aktiv Radfahren 6/2011
- Folge 5:** „Aktivierung mentaler Ressourcen“ – aktiv Radfahren 7-8/2011
- Folge 6:** „Ressourcenspeicher anlegen“ – aktiv Radfahren 9-10/2011
- Folge 7:** „Mental fit durch den Winter“ – aktiv Radfahren 11-12/2011