

Sieben Schritte: um sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen

Der wichtigste Grund, warum manche Menschen ihre Arbeit schneller bewältigen als andere liegt darin, dass sie wissen, was sie wollen. Sie kennen ihre Ziele und lassen sich von diesen nicht abbringen.

Einer der wichtigsten Gründe für Prokrastination, also das Aufschieben von Aufgaben und fehlender Motivation, sind unklare Ziele, deshalb nicht genug Anziehungskraft besitzen. Wenn man sich nicht sicher ist, was genau man erreichen möchte, ist es schwierig zu entscheiden, was man tun muss und wann man es tun muss.

Nehmen Sie sich Zeit, um mehr Klarheit in die Dinge zu bringen, die Sie tun.

Dazu ein Skript auf Papier zu entwickeln, ist eine hervorragende Möglichkeit, sich über die eigenen Gedanken und Ziele klar zu werden. Das noch unklare Gemenge von Gedanken, Wünschen und Zielen wird dabei schrittweise auf dem Papier geordnet.

Schritt 1: Entscheiden Sie zunächst, was genau Sie wollen. Viele Menschen arbeiten Tag um Tag, um Ziele zu erreichen, die nicht Ihren Werten entsprechen, weil sie nicht wissen, was ihnen wichtig ist und was sie wirklich wollen.

Schritt 2: Schreiben Sie alles auf. Papier und Bleistift helfen Ihnen, Ihre Gedanken zu strukturieren. Wenn Sie Ihr Ziel aufschreiben kristallisiert es sich aus der Menge anderer Gedanken heraus. Sie können das Papier außerdem anfassen und die Worte sehen. Ihr Ziel wird dadurch noch fassbarer. Man könnte vielleicht sogar behaupten, dass ein Ziel, das nicht aufgeschrieben ist, evtl. nur ein vager Wunsch oder eine Phantasie ist. Diese undefiniertheit führt dazu, dass ein solches Ziel noch wenig Energie hat. Die fehlende Energie kann zu Verwirrung und oder Fehlentscheidungen führen. Definierte Ziele bekommen mehr Aufmerksamkeit (Energie) und fördern die richtigen Schritte.

Schritt 3: Setzen Sie sich für das Erreichen des Ziels einen Termin. Ein Ziel ohne einen Termin besitzt keine Dringlichkeit. Damit fehlt ein wirklicher Anfang und ein wirkliches Ende. Ein Ziel mit einem definitiven Termin erhöht Ihre Handlungsbereitschaft auf entscheidende Weise.

Schritt 4: Erstellen Sie eine Liste mit den Dingen, die sie Schritt für Schritt tun müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Wenn Ihnen neue Dinge einfallen, ergänzen Sie diese auf der Liste, bis diese vollständig ist. Eine Liste oder auch eine Skizze vermitteln Ihnen eine bessere Vorstellung von Ihrem Ziel. Damit erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit, das Ziel zu erreichen, und zwar so, wie Sie es zuvor definiert haben und zu dem von Ihnen festgelegten Zeitpunkt.

Schritt 5: Machen Sie aus Ihrer Liste einen Plan. Dazu fassen Sie die einzelnen Elemente in Arbeitspakete zusammen und ordnen diese nach Prioritäten. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um zu entscheiden, was Sie zuerst tun müssen und was noch etwas warten kann. Noch besser ist es, den Plan auf Papier zu skizzieren. Sie können die jeweiligen Schritte z.B. als Kästchen und Kreise auf das Papier malen und mit Strichen und Pfeilen verbinden.

Sie werden überrascht sein, wie viel leichter Sie Ihre Ziele erreichen, wenn Sie diese in kleine Aufgaben teilen. Mit einem schriftlich fixierten Ziel und einem geschriebenen Plan werden Sie viel effizienter in Ihrer Zielerreichung sein, als jemand der seine Ziele nur im Kopf hat.

Schritt 6: Schreiten Sie zur Tat! Ein durchschnittlicher Plan, der energisch umgesetzt wird, ist wesentlich besser als ein brillanter Plan, der nie ausgeführt wird. Damit Sie Ihre Ziele erreichen, ist das tatsächliche Handeln alles entscheidend.

Schritt 7: Tun Sie jeden Tag etwas, das Sie Ihrem wichtigsten Ziel näher bringt. Lesen Sie beispielsweise einige Seiten zum Kernthema des Ziels, rufen Sie eine bestimmte Anzahl an Interessenten oder Kunden an, treiben Sie Sport, lernen Sie jeden Tag einige neue Wörter einer Fremdsprache.

Machen Sie jeden Tag einen Schritt vorwärts. Wenn Sie einmal begonnen haben, gehen Sie weiter! Diese Entscheidung und die Disziplin machen aus Ihnen einen der produktivsten und erfolgreichsten Menschen in Ihrem Umfeld.

Klar formulierte Ziele wirken positiv auf Ihr Denken. Sie motivieren Sie und veranlassen Sie, aktiv zu werden. Ziele sind die Energiequelle für die erfolgreiche Umsetzung. Desto größer und umso klarer die Ziele sind, desto mehr regen sie Sie an und desto stärker werden Sie sich für sie begeistern und desto größer wird Ihr Wunsch sie zu erreichen.



Belastungen
besser
bewältigen