Postvertriebsstück • Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt • 76463 • Zahnärztlicher Fach-Verlag
Postfach 10 18 68 • 44608 Herne • ISSN 1865-7036
11. Jahrgang • Einzelpreis 6,50 Euro

zfv

chance-praxis.de

CHANCE PRAXIS

März
2017

Gründen. Behandeln. Leben.

Trends 2017

Hausbesuch
bei Dr. Linda Pieper und Lars Morawek

Gründen
Schöne neue Arbeitswelt

Chefsache
Von Leidenschaften, Talenten und Marotten

Wie Beharrlichkeit, Hartnäckigkeit und Standhaftigkeit helfen

Ziele setzen und erreichen

von
Marc M. Galal,
Frankfurt am Main

Foto: lassedesignen/Shutterstock.com

Erfolg wird im Erreichen (selbst-)gesetzter Ziele sichtbar. Doch der Weg dorthin ist oft weit. Die Überwindung der Distanz zwischen der Formulierung und dem Erreichen eines Ziels erfordert meist eine gehörige Portion Durchhaltevermögen, was bei der Planung oft vergessen wird. Auch verfügen nicht alle Menschen über diese Tugend, die auch als Beharrlichkeit, Hartnäckigkeit oder Standhaftigkeit bezeichnet wird.

Die gute Nachricht zuerst: Durchhaltevermögen ist erlernbar. Die schlechte Nachricht: Auch dazu braucht es Durchhaltevermögen.

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als jener, der ohne Ziel umherirrt". Gotthold Ephraim Lessing wusste schon vor mehr als 200 Jahren, wie wichtig es ist, sich Ziele zu setzen und diese mit Beharrlichkeit anzustreben. Der Begriff Ziel (griechisch: telos) bezeichnet nach Wikipedia einen in der Zukunft liegenden, gegenüber dem Gegenwärtigen im Allgemeinen veränderten, erstrebenswerten und angestrebten Zustand (Zielvorgabe). Im Berufsleben wird mit dem Ziel vorwiegend der Erfolg eines Projekts beziehungsweise einer mehr oder weniger aufwendigen Arbeit definiert. Privat beschreibt das Ziel oft einen angestrebten Zustand des persönlichen Lebensumfelds. Eine gute Planung, das Ziel zu erreichen, verschafft Klarheit über den Weg dorthin. Ziele geben dem Alltag Struktur und Bedeutung. Das gilt für Berufs- und Privatleben gleichermaßen. Um beide Bereiche unter einen Hut zu bringen und nicht das eine nur auf Kosten des anderen zu erreichen, lohnt sich eine sinnvolle Zielplanung und Koordinierung.

Ziele ändern sich

Auch wer schon durchgestartet ist, um seine Zielvorgaben zu erreichen, sollte regelmäßig innehalten, um seine persönliche Planung zu überprüfen. Ein Ziel ist keine unveränderliche Konstante. Ziele ändern sich, dabei gibt es viele Faktoren, die Zielsetzungen beeinflussen. Ein Faktor ist das Alter: Ein Zwanzigjähriger hat andere Vorstellungen von seinem privaten und beruflichen Leben als ein Mittvierziger. Während der Jüngere vielleicht leichter mit IT-Innovationen klarkommt und im Privatleben noch nicht so fest gebunden ist, verfügt der Ältere über mehr fachliche Qualifikation, Lebenserfahrung und hat viele Kontakte gesammelt. Er ist eingebunden in ein umfangreiches soziales Netzwerk von Kollegen, Familie und Freunden. Durch diese Unterschiede werden sowohl die Arbeitsweise als auch die Ziele der beiden nicht identisch sein. Auch an Marktveränderungen müssen Zielsetzungen angepasst werden.

DER DREI-STUFEN-PLAN ZUM SICHEREN DURCHHALTEN

1. **Setzen Sie sich ein Maximal-Ziel, ein wirklich richtig großes Ziel, bei dem Sie nach den Sternen greifen und alles geben müssen.**
2. **Setzen Sie sich zudem ein erwartetes Ziel, ein Ziel, das Sie tatsächlich erreichen können, wenn Sie sich anstrengen und Gas geben.**
3. **Definieren Sie ein Minimalziel, welches Sie auch erreichen, wenn etwas schiefgeht. Dieses Ziel ist das Minimum, aber Sie sollten damit (notfalls) auch zufrieden sein können.**

Welche Vorteile hat so ein Drei-Stufen-Ziel-Plan? Sie können nur gewinnen, weil Sie eines der drei Ziele auf jeden Fall erreichen. Sie können nicht scheitern, und diese Strategie gibt Ihnen Selbstvertrauen und Kraft, die Sie motiviert, sich neue Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen. Brechen Sie das Hauptziel herunter auf die Leistung, die Sie in bestimmten Etappen erbringen müssen. Auf diese Weise behalten Sie den Überblick und Sie können sich auch an Teilerfolgen freuen.

Beharrlichkeit siegt

Ist es schon nicht einfach, ein Ziel zu definieren, ist die Wahrscheinlichkeit, es auch zu erreichen, noch ungewisser. Trotz guter Vorgaben und exakter Planung tauchen oft Schwierigkeiten auf, die zum vorzeitigen Aufgeben verleiten. Warum? Meist liegt es an der mangelnden Beharrlichkeit. Der Weg des geringsten Widerstands ist nun mal einfacher zu beschreiten, als mit Willenskraft Hindernisse zu umgehen oder

kwm
rechtsanwälte
kanzlei für wirtschaft und medizin
Praxiskauf und -gründung: Allein oder Gemeinsam?
Ries
Dr. Schnieder
Dr. Großbölting
Papendorf
Dr. Berg
Berater an Ihrer Seite
Münster und Berlin
Zweigstellen: Hamburg · Bielefeld
Hannover und Essen
www.kwm-rechtsanwaelte.de

Marc M. Galal ist als Erfolgstrainer und Experte für Verkaufspsychologie davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!" Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen hat er die nls-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,3 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt.
Kontakt: www.marcgalal.com/nolimits.

zu beseitigen. Dabei ist es längst bekannt, wie sehr Beharrlichkeit den Erfolg beeinflussen kann. Es ist also naheliegend, sein Durchhaltevermögen zu steigern. Das geht nicht von heute auf morgen. Doch lässt sich diese Tugend trainieren. Wenn Sie nachstehende Tipps beherzigen, können Sie Einfluss auf Ihre Willenskraft nehmen. Gleichzeitig stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, und die Gefahr, vorschnell aufzugeben, wird geringer.

Bestandsaufnahme: Um sich Ziele setzen zu können, sollten Sie sich erst einmal einen Überblick verschaffen. Setzen Sie sich in Ruhe an Ihren Schreibtisch und ermitteln Sie den Status quo. Wie weit sind Sie in diesem Jahr/in diesem Bereich/in Ihrem Leben schon gekommen? Erforschen Sie Ihre persönlichen Stärken und Schwächen und setzen Sie diese gezielt ein.

Es wirklich wollen: Nach dieser Zwischenbilanz können Sie in die Zukunft blicken. Jetzt ist es an der Zeit, sich neue, realistische Ziele zu setzen. Das Wichtigste dabei: Identifizieren Sie sich mit Ihrem Ziel und nutzen Sie es als Quelle der Kraft. Vertrauen Sie auf Ihre innere Stimme. Wenn Sie etwas partout nicht wollen, wird es automatisch auch an Durchhaltevermögen mangeln.

Optimistisch nach vorne blicken: Stecken Sie sich Ihre Ziele nicht zu hoch. Aber trauen Sie sich ruhig etwas zu, denn zu niedrig gesetzte Ziele fordern Sie nicht und sind damit unbefriedigend. Diese zuversichtliche Grundeinstellung hilft auch, Rückschläge, die nicht ausbleiben werden, zu akzeptieren und einen erneuten Anlauf zu machen.

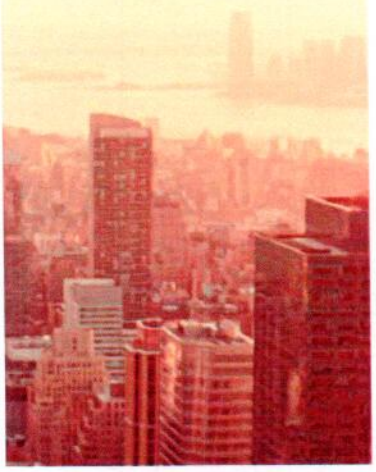
Schriftlich festhalten: Was schwarz auf weiß geschrieben steht, kann man nicht nur getrost nach Hause tragen, sondern auch immer wieder einmal hervorholen und überprüfen. Nehmen Sie sich die Zeit und schreiben Sie auf, was Sie wollen. Indem Sie Ihre Wünsche und Ziele zu Papier zu bringen, führen Sie sich diese direkt vor Augen. Überprüfen Sie, ob alle (Lebens-)Bereiche gleich gut laufen, oder hapert es in einem Teilgebiet?

Schritt für Schritt: „Nehme zwei Schritt auf einmal und fall aufs Maul" – treffender als Reinhard Mey kann man es kaum formulieren. Um ein Ziel zu erreichen, bedarf es vieler einzelner Schritte. Wohlüberlegt nacheinander ausgeführt ergibt die Summe aller Aktivitäten das gewünschte Ergebnis. Zerlegen Sie den Weg zum Ziel in Einzelschritte. Auch Etappensiege beflügeln. Ebenso eine kleine Belohnung dafür.

Geschwindigkeit anpassen: Sie bestimmen Ihr individuelles Tempo. Schalten Sie einen Gang zurück oder beschleunigen Sie. Es gibt keine Norm. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit Ihrer Kondition an. Wie im Sport gilt: Ein Nahziel lässt sich im Sprint erreichen, nicht aber die Zielgerade beim Marathon-Lauf.

Hindernisse umgehen: Durchhaltevermögen bedeutet auch, nicht beim ersten Hindernis aufzugeben. Denn bekanntlich führen viele Wege nach Rom. Suchen Sie die beste Möglichkeit. Manchmal ist ein Umweg lohnender als der vermeintlich direkte Weg.

Jetzt starten: Durchhalten können Sie nur, wenn Sie auch starten. Machen Sie den ersten Schritt jetzt. Neue Ideen beflügeln. Wer lange zögert, verpasst leicht seine Chance.

Ob Sie angestellt oder selbstständig sind – Sie werden im beruflichen Umfeld unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Doch immer sollte auch ein Bereich den privaten Aktivitäten und Zielen vorbehalten und diese auch gleichberechtigt behandelt werden. Damit Familie, Freunde, Urlaub, Hobby, Ehrenamt oder Sport sich nicht unter „ferner liefen" wiederfinden oder gar verloren gehen, werden auch diese schriftlich festgehalten und ebenso konsequent verfolgt. Nur so lassen sich berufliche und private Ziele miteinander koordinieren. Geschieht dies nicht nur mit sturer Verbissenheit, sondern mit gelassenem Durchhaltevermögen, gesellt sich zum Erfolg schon bald der Genuss. CP

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern."