

Podcastfolge 4:

Erfolgreiche Zielsetzung

Ziele finden, festhalten und erreichen. Jeder Mensch braucht Ziele. Denn durch Ziele werden wir zum Handeln motiviert. Würde Wohnen kein Geld kosten, würden viele Menschen gerne auf ihre Arbeit verzichten. Jeder von uns hat Ziele. Fremdbestimmte und Selbstbestimmte. Doch wieviel tun wir eigentlich für deren Erreichung und kennen wir eigentlich unsere persönlichen Ziele?

Mir, Johannes hilft es, eine Liste von Zielen zu erstellen, die ich regelmäßig fortführe und aktualisiere. Dabei kommt es mir garnicht auf die Größe der Ziele an, sondern auf die Vielzahl und die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade. So habe ich leicht umsetzbare Ziele, wie einen Marathon laufen, aber auch schwere wie z.B. einen sechsstelligen Kontostand auf der Liste stehen.

Meine Empfehlung lautet, eine Liste mit circa 100 Dingen zu erarbeiten. Dabei kann es dir helfen, die verschiedenen Bereiche deines Lebens unter die Lupe zu nehmen. Orientierungshilfe bietet hierbei das Lebensrad oder aber das Modell der Worklife Balance von Lothar Seiwert. Schau dir an, in welchen Bereichen du Ziele setzt und festlegst.

- **Beispiel Gesundheit:** Traumgewicht erreichen
- **Beispiel Arbeit/Beruf:** Eine Beförderung oder Position erreichen
- **Beispiel Sinn und Vision:** ein erfüllendes Hobby leben
- **Beispiel Familie/Beziehung:** Heiraten, Kind bekommen usw.

Ich arbeite seit 3 Jahren auch beruflich mit der Löffelliste und habe circa 41 Dinge drauf stehen. Jetzt wird auch deutlich, dass es nicht damit gemacht ist, sich einmal hin zu setzen und 100 Sachen aufzuschreiben. Denn du benötigst zu jedem Ziel auch ein gutes Gefühl etc. Daher führe die Liste regelmäßig und update sie lieber, statt in Hauruckaktionen, sinnloses aufzuschreiben.

Eine andere Möglichkeit der Zielbildung ist die von Andy. Er hat sich wenige, aber sehr bedeutsame Ziele gesetzt und macht diese 10x größer als sie ursprünglich waren. Die Theorie dahinter: Du strengst dich mehr an, denn dein Ziel ist ja auch anspruchsvoller. Solltest du allerdings nicht 100% Gas geben, erreichst du dein ursprüngliches Ziel, vor dem upchanking auf jeden fall auch.

Ein weiterer Vorteil dieser Methode ist, dass du dein Ziel nicht so schnell aus den Augen verlierst. Konzentriertst du dich jeden Tag 15 Minuten auf eine Sache, wirst du dieses Ziel zwangsläufig erreichen. Stell dir hierfür eine dicke Eiche vor, die in deinem Garten steht. Du kannst nun an einem Tag herangehen und versuchen die Baum mit einer Axt zu fällen, was sehr anstrengend ist, oder du haust jeden Tag in eine Kerbe. Schlägst du jeden Tag zu, wird der Baum irgendwann fallen.

Beide Methoden haben ihre Berechtigung und es gibt kein Richtig und kein Falsch. Uns ist wichtig, dass du für eine Zeit lang ausprobierst, was sich für dich stimmig anfühlt und was dich motiviert.

Schreib uns gerne in die Kommentare, welche Strategie du lieber zu erst ausprobieren möchtest. Bist du Team Johannes, oder Team Andy? Was sind deine coolsten oder außergewöhnlichsten Ziele?

Meine Löffelliste:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	

Meine Löffelliste:

26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	
44.	
45.	
46.	
47.	
48.	
49.	
50.	

Meine Löffelliste:

51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	
58.	
59.	
60.	
61.	
62.	
63.	
64.	
65.	
66.	
67.	
68.	
69.	
70.	
71.	
72.	
73.	
74.	
75.	

Meine Löffelliste:

76.	
77.	
78.	
79.	
80.	
81.	
82.	
83.	
84.	
85.	
86.	
87.	
88.	
89.	
90.	
91.	
92.	
93.	
94.	
95.	
96.	
97.	
98.	
99.	
100.	