

»People are not lazy. They simply have impotent goals – that is, goals that do not inspire them.«

Anthony Robbins

Warum und wie wird ein Zielszenario verfasst?

Wir haben bereits gesehen: ein Ziel unterscheidet sich von einer bloßen Wunschvorstellung vor allem dadurch, dass die Verwirklichung exakt erkennbar ist.

Wünsche beschreiben eine Ausrichtung, sind Ausdruck dessen, was uns wichtig und wertvoll ist. Ihre Erfüllung erleben wir in einzelnen Momenten zu einem mehr oder weniger großen Anteil, nie jedoch ganz. Wenn wir jedoch ein Ziel erreichen, wissen wir: Jetzt ist es geschafft. Jetzt, in diesem Moment, ist das zur Realität geworden, was ich mir vor drei Jahren oder sechs Monaten oder ein paar Wochen vorgenommen hatte.

Man kann sehen, anfassen, fühlen, zählen, riechen, schmecken, dass nun das vorhanden ist, was man sich bis zu diesem Zeitpunkt nur vorgestellt hat. Wir können die Bedeutung dieser Unterscheidung von gedanklichen Wünschen und klaren, anschaulichen Zielen, nicht stark genug betonen.

Earl Nightingale hat (mit Blick auf die USA) darauf hingewiesen, dass zwar alle Menschen irgendwelche unerfüllten Wünsche haben, dass aber nur etwa 5 % der Menschen klar formulierte, selbst gesteckte Ziele verfolgen. Und er betonte, dass es einen direkten Zusammenhang gäbe zwischen der Realisierung von Vorhaben und einem klaren Bild von dem Erstrebten.

Erst wenn aus einem Wunsch ein klares, anschauliches Vorstellungsbild entwickelt wird, entfalten sich die Kraft und Ausdauer (= die Selbstmotivation), die nötig sind, um aus einem Bild eine neue Wirklichkeit werden zu lassen. Nur selten erfüllen sich Wünsche von selbst. Wir sprechen dann von Zu-Fällen, von Glücks-Fällen. Meistens allerdings gehört eine gehörige Portion eigenen Einsatzes dazu, um selbst gesteckte Ziele zu verwirklichen. Oft bedarf es der Unterstützung durch andere Menschen und der Überwindung äußerer (recht häufig aber auch sogar innerer) Hindernisse auf dem Weg zum Gelingen.

Der richtige Umgang mit dem Thema, sich genaue Ziele zu setzen, ist kein mechanischer Vorgang, bei dem durch einen bestimmten Input einen bestimmten Output produziert wird (*insofern stellt die Systemabbildung in Teil II, 3. Tag nur das grundlegende Prinzip dar, keine direkten Prozessablauf!*) sondern eine gestaltende Kunst, die Unvorhergesehenes einbezieht, sich überraschen lässt, das Leben nicht in ein Korsett zwingen will, aber andererseits auch nicht passiv und schicksalsergeben alles von anderen bestimmen lässt.

Es geht um die persönliche Bewährungsprobe, immer und immer wieder den schmalen Grat der Bewegungsmöglichkeit zwischen Freiheit und Schicksal (Rollo May) auszuloten und den momentanen Bereich eigener Wirkungsmöglichkeit mit Mut und Fantasie auszugestalten. Es gilt insbesondere auch den Begriff Freiheit in diesem Zusammenhang nicht nur als ein »frei sein von« sondern – und vor allem auch – als ein »frei sein für etwas« zu begreifen.

Ziele zu formulieren wird von manchen Menschen als eine Einschränkung ihrer Freiheit verstanden. Aber was für einen Wertgehalt hat Freiheit, wenn wir sie gar nicht nutzen?

Freiheit bleibt ein inhaltsloser, abstrakter Begriff, wenn wir nicht von Zeit zu Zeit die Freiheit auch tatsächlich einsetzen, leben und nutzen für zielführende Entscheidungen, für Festlegungen und den

Abschied (das Wort Ent-Scheidung hat ja nicht zufällig den Bestandteil des Trennens, des Scheidens in sich) von anderen Möglichkeiten.

Das Ausrichten auf ein klar formuliertes Ziel hat in sich eine hohe Qualität von Freiheit, weil es erlebte, tatsächliche Freiheit ist, die sich aus dem diffusen Bereich des nur theoretisch Möglichen als neue Wirklichkeit entfaltet.

Dieses bewusste Gestalten konzentriert unsere Aufmerksamkeit wie unsere Energien, kann uns Kraft und Ausdauer schenken. Und möglicherweise ist dieser Umgang mit der schöpferischen Kraft der Fantasie den Menschen schon seit Urzeiten vertraut – er gerät wohl nur immer mal wieder in Vergessenheit und jede Generation muss für sich eine Sprache finden, in der diese Art des Vorgehens Überzeugungskraft gewinnt.

Am Anfang war das Bild

Nehm Dir etwas Zeit für das Betrachten der nächsten Abbildung, einer Höhlenmalerei aus Niaux in Südfrankreich, etwa 13.000 Jahre alt.



Abbildung: Der »Bison – von Pfeilen getroffen« aus Niaux

Dieses Bild wie viele inzwischen entdeckte ähnliche Höhlenbilder u. a. in Frankreich, in der Sahara und in Südafrika gehört zu den ältesten Zeugnissen menschlichen Wirkens, die uns erhalten sind. Es sind häufig

Jagdszenen, die wir in den Höhlen sehen. Bilder von erlegten Tieren. Die Jagdwaffen, Pfeile, Speere stecken noch in ihren Körpern. Manchmal tauchen auf den Bildern auch Menschen auf, in Strichen dargestellt:

Menschen, die sich der Herausforderung stellen.

Uns sind nur die Bilder überliefert, nicht die Zusammenhänge, aus denen heraus sie geschaffen wurden. Wir sind auf Vermutungen angewiesen, was die frühen Künstler bewogen hat, genau diese Momente festzuhalten.

Die Forscher sind immer noch damit beschäftigt, mehr über diese frühen Zeichnungen herauszufinden. Wir wollen uns hier nicht mit den verschiedenen Hypothesen aufhalten, warum unsere Vorfahren so viel Energie und Geschicklichkeit tief verborgen in einem Höhlensystem investiert haben. Aber es liegt nahe, dass es zum einen der Wunsch war, etwas Aufregendes, etwas Spannendes, etwas Abenteuerliches, etwas Bewegendes einzufangen.

Darüber hinaus können wir vermuten, dass die Bilder noch einem zweiten Zweck dienten, dass sich die Menschen damals vor diesen Bildern versammelt haben, bevor sie wieder zur Jagd zogen, um sich auf das Zukünftige, das Gefährliche, das ihnen bevorstand, einzustellen, vorzubereiten – den Mut und die Entschlusskraft zu sammeln, die nötig sind, um großen, wilden Tieren zu begegnen.

Und wir können uns vorstellen, aus welcher Not heraus unsere Vorfahren sich auf diese Kämpfe eingelassen haben. Ein Mensch muss schon ziemlich großen Hunger haben, wenn er sein Leben riskiert, um sich Nahrung zu verschaffen.

In diesen Bildern ist das Gelingen vorweggenommen. Es ist eine Szene des Sieges über die gefährliche Kreatur manifestiert.

Mit der vorausschauenden Kraft der Fantasie haben die Menschen der Steinzeit bereits gehofft, ihre Zukunft zu beeinflussen, ihre Realitäten nicht nur dem blinden Schicksal zu überlassen. Sie haben in ihren einfachen und doch großartigen Zeichnungen das Nichtsichtbare sichtbar gemacht: die Hoffnung, den Kampf, den Mut, die Entschlossenheit und den Sieg, das Gelingen, den Triumph, das Sattwerden, die Versorgung ihrer Artgenossen, das Überleben.

Die Fähigkeit, aus Gedanken Realität werden zu lassen, ist eine der beeindruckendsten menschlichen Möglichkeiten, in einer ihm feindlich gesonnenen Umwelt zu überleben und ihr seinen Gestaltungswillen aufzuprägen.

Ob wir an die ersten Höhlenmalereien vor über 10.000 Jahren denken (die ältesten, die bisher entdeckt wurden, sind 30.000 Jahre alt), mit denen sich Menschen auf die Jagd nach wilden Tieren geistig vorbereitet haben, oder an die Golden Gate Bridge über den Pazifik bei San Franzisko, den Ausflug von Neil Armstrong auf den Mond, die aus einer kleinen Silberscheibe hervorgebrachte Musik oder an ein Bild von Picasso – was immer es sein mag: Alles war ursprünglich erst einmal eine Idee im Kopf eines Menschen. Was immer der menschliche Geist ersinnen kann und glauben kann zu schaffen, kann Realität werden. So eine der Kernaussagen von Napoleon Hill, Autor des Klassikers *»Denke nach und werde reich«*.

Große Ziele wecken große Energien. Und Größe ist hier aus der individuellen Sicht eines einzelnen Menschen zu verstehen. Große Ziele: Das ist auch der eigene kleine Blumenladen, das eigene Geschäft, das ist ein Zeitungsartikel, der abgedruckt, eine Fotografie, die veröffentlicht wird. Es kann ein gelungenes Examen sein, die Versöhnung mit einem Gegner, die Bewältigung einer Krise. Es ist das neugeborene Kind in den Armen der Mutter und eine Elterninitiative, die sich erfolgreich um den Abbau von Gewalt in der Schule kümmert.

Die unbeirrte, beständige, zielstrebige Verfolgung eines persönlich wichtigen Vorhabens stärkt unser Selbstbewusstsein, vergrößert unsere Selbstachtung und unser persönliches Wertgefühl. Ohne ein Ziel sind wir wie ein Schiff ohne Ruder, wie der Dichter Carlyle schrieb, richtungslos, verloren, ein Nichts.

Doch auch an dieser Stelle bereits – wir werden später auf diesen Punkt zurückkommen – ein äußerst wichtiger Hinweis: Die Verknüpfung unseres Selbstwertgefühls an Handlungen zur Erreichung eines Zieles sollte einzig und allein in der augenblicklich jeweils bestmöglichen (d. h.: frei von jedem Perfektionismus) Ausführung dessen, was wir tun, bestehen. Unser Selbstwertgefühl sollten wir jedoch niemals von dem tatsächlichen Erreichen eines Zieles abhängig machen.

Als Mensch bist Du ein derartig großartiges Wunder, dass Dein Selbstwertgefühl ausreichend stark auf Deiner bloßen Existenz beruhen kann. Wie viele Einflüsse spielen eine Rolle, ob wir ein Ziel erreichen können oder nicht, die nicht von uns selbst abhängig sind? Wir würden uns zu schnell von den äußeren Kräften abhängig machen und unser Selbstwertgefühl in die Hände anderer legen, wenn wir eine von außen bestimmte Beziehung zuließen zwischen dem persönlichen Glücksgefühl und dem Erreichen von selbst gesteckten Zielen. Es geht darum, diesen Bereich sich selbst vorzubehalten, das Glück des Gelingens zu genießen, sich aber auch Fehlschläge zuzugestehen und im Falle des Misslingens nach neuen Möglichkeiten und Wegen Ausschau zu halten.

Wir hatten schon einmal gefragt: Warum setzen sich aber so wenige hin und schreiben sich ein wichtiges Ziel auf? Warum machen sich die Menschen so häufig nur recht flüchtige Gedanken über ihre Ziele und nehmen sich nicht die Zeit, ihre Antriebsmotive kennen zu lernen und eine Richtung zu entwickeln, statt sich immer nur zu bewegen? Was hindert sie daran, ihr Leben langfristig positiv zu gestalten?

Wir wollen hier keine lange Motivforschung bei Fremden betreiben. Vielleicht hatten sie einfach bisher keine Möglichkeit, kein Wissen darum, wie ein wertvolles Ziel überhaupt zu finden ist, was man tun muss, um die eigene Richtung herauszufinden, welche Begeisterung die Verwirklichung eines persönlichen, lohnenswerten Ideals auslösen kann.

Wir möchten Dir jedenfalls jetzt alles weitergeben, was wir darüber in Erfahrung gebracht haben, wie ein der zunächst rein mentalen Welt angehörender Wunsch in die fassbare Welt der Realität hinein verdichtet werden kann. Ganz kurz heißt das erst einmal: Vom Kopf aufs Papier. **Von der geistigen Welt hinein in die materielle Welt.**

Und nun die etwas ausführlichere Version: Die folgenden zehn Aspekte des Entwurfes eines Zielszenarios helfen Dir, persönliche – private wie berufliche – Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen. Wenn Du den Zielsetzungs-Prozess durchführst, erschließt Du Dir eine der stärksten und noch immer am wenigsten genutzten Energieressourcen dieser Erde: die in Dir ruhende Kraft, sich selbst zu motivieren. Du gewinnst persönlich Zugang zu dem Zauber einer Kraft, die den Menschen seit mehr als 10.000 Jahren in die Lage versetzt hat, über seine Grenzen hinauszuwachsen und Großes zu vollbringen.

Basierend auf Grundlagenforschungen u. a. von Miller, Galanter, Pribram und dem von Maltz begründeten Konzept der Psycho-Kybernetik kann der Mensch als ein Ziel-Realisierungs-System beschrieben werden. Jeder Mensch besitzt einen Erfolgsmechanismus als Steuereinheit, der ihn unweigerlich zu seinen Zielen bringt. Von der Qualität unserer Ziele hängt es ab, ob wir in unserem Leben glücklich oder unglücklich sind. Ziele funktionieren als eine Art Leuchtturm, der unserem Schiff auf dem Ozean die Richtung zum nächsten Hafen weist.

Entscheidend ist für die Gestaltung eines ganzen Lebens, das sich ja letztlich nur aus vielen einzelnen Stunden und Tagen zusammensetzt, ob wir uns von den kleinen alltäglichen Zielen steuern – schärfer

ausgedrückt: herumtreiben – lassen, den Zielen der einzelnen Stunden und Tage, oder ob wir uns langfristige, größere, begeisternde Ziele gesteckt haben.

Ohne richtungweisende innere Zielbilder sind wir nicht nur orientierungslos, sondern genau genommen sogar handlungsunfähig. Was immer wir auch tun, sei es eine Seite in einem Buch umzublättern oder ein neues Produkt zu entwickeln, wir müssen vorher eine Zielvorgabe dafür in unserem Gehirn hervorgebracht, einen »Plan« gemacht haben. Je klarer und präziser die Zielvorgabe, desto wirksamer arbeitet unser Erfolgsmechanismus, um entsprechende Ergebnisse zu produzieren.

Warum hat das Festlegen auf ein Ziel einen derart großen Stellenwert? Dein Leben wird für Dich selbst erst dann eine kontinuierlich wachsende Bedeutung erhalten, wenn Du nicht nur gute Ideen entwickelst, sondern wenn Du auch in der Lage bist, diese zu verwirklichen, d. h., wenn Du Dich zu den 5 % der Menschen zählen kannst, denen die Umwandlung ihrer Wunschträume in greifbare Realität gelingt.

Es ist ein kleiner, aber entscheidender weiterer Schritt, den die Menschen unternehmen, deren Wünsche zu Realität werden. Der Zusatzaufwand besteht darin, dass diese Menschen sich einen bestimmten Bereich ihrer Zukunft sehr anschaulich und genau vorstellen und diese Vorstellung als ein bildhaftes Zielszenario schriftlich festhalten. Und das, was sich so einfach anhört, »ein Ziel schriftlich festzulegen«, ist ziemlich schwer, wenn das weiße Papier vor Dir liegt. Wenn Du Dich festlegen sollst. Aber ohne dieses Ritual des Aufzeichnens stände kein Haus, gäbe es kein Fortbewegungsmittel und unsere Speisen würden so schlicht zubereitet wie in der Steinzeit. Und es gilt für die großen wie auch für die ganz kleinen Dinge des Lebens. Übe doch einfach schon einmal mit kleinen, alltäglichen Wünschen, bevor Du dann die größeren, wertebasierten Ziele in Angriff nimmst.

Wenn wir die wesentlichen Eigenschaften eines bedeutenderen, wertebegründeten Zielszenarios kurz zusammenfassen, hast Du den Schlüssel zu allen kulturellen Errungenschaften in der Hand:

- Entwicklung einer Vorstellung vom Gewünschten aus dem Wertesystem heraus,
- Verdichtung auf ein anschauliches, konkretes Vorstellungsbild, das Zielszenario,
- die eigenen Talente, Erfahrungen, Fähigkeiten und Interessen in eine Problemlösung, Aufgabenbewältigung oder Beseitigung eines Engpasses bei anderen einbringen,
- dieses dann schriftlich oder bildlich festhalten
- und schließlich das Geschriebene regelmäßig lesen und in der Fantasie ausmalen (oder das Bild betrachten), bis es seine Eigendynamik entwickelt und die Idee Gestalt werden lässt.

Ein Zielszenario entwickeln

Eine Möglichkeit, eine packende und begeisternde Zielformulierung zu entwickeln, besteht darin, dass Du Dir Zeit ganz für Dich allein nimmst und Dir mit geschlossenen Augen ein erfolgreiches Lebens-Szenario vorstellst – vielleicht genauer in drei, vielleicht in fünf oder zehn Jahren, noch vage und unschärfer in den späteren Zeitabschnitten, in zehn oder 15 Jahren –, in dem alle Deine wirklich wichtigen Wertvorstellungen Wirklichkeit geworden sind, in dem Du auf der materiellen, finanziellen, emotionalen, psychologischen, physiologischen und spirituellen Ebene Deine Wünsche und Bedürfnisse verwirklicht und erfüllt hast.

Achte einmal auf den Unterschied im Denken. Viele Menschen antworten auf die Frage, was ihre Ziele sind, mit einer Aufzählung negativer Dinge, die sie aus ihrem Leben vertreiben möchten (siehe auch Teil II, 2. Tag). »Ich möchte nicht mehr diesen Job da machen.« »Ich möchte nicht, dass sich meine Schwiegermutter so oft einmischt.« »Wenn mein Chef nicht wäre ...« Fragt man sie aber einmal genau, was sie denn eigentlich möchten, kommt oft ein großes Zögern oder eine lange Pause. Es ist offensichtlich nicht einfach, das Positive zu formulieren, das wir in unser Leben hineinlassen möchten. Nehme Dir also ausreichend Zeit für diese Arbeit!

Du wirst nicht darauf warten wollen, bis eine gute Fee bei Dir an der Tür klingelt und Dir großzügig die Erfüllung all Deiner Wünsche anbietet. Werde deshalb selbst ein wenig zum Zauberer Deiner Wünsche.

Deine »Zauberformel« ist ganz einfach: Beginne, aus Deinen persönlichen Wünschen ganz konkrete Zukunftsszenarien für Dein Leben abzuleiten und schreibe sie auf.

Die genaue Vorgehensweise

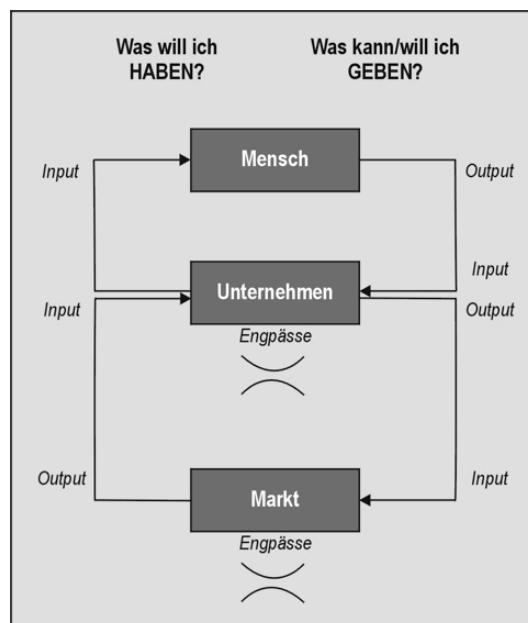
Für die Formulierung Deiner Ziele empfiehlt sich eine ganz bestimmte Vorgehensweise, die wir bereits mehrfach erwähnt haben. Wenn Du diese Regeln beachtest, werden sie Dir helfen, die nötige Ausdauer und Energie zur Verwirklichung Deiner Ziele aufzubringen. Du wirst erleben, dass bereits das Bewusstsein und die klare Formulierung Deiner Ziele ganz reale Auswirkungen auf Dein Leben haben!

Wie wir betont haben solltest Du Dir die Arbeit in zwei Phasen aufteilen:

Überlege zunächst, was Du erreichen willst, was Du bekommen, erleben oder erfahren möchtest.

In der zweiten Phase machst Du Dir dann Gedanken darüber, was Du bereit zu geben bist, welche Talente, Erfahrungen, Fähigkeiten, Interessen, Neigungen und Besonderheiten Deiner Person oder Deines Lebens Du einzubringen bereit und in der Lage bist.

Wo liegt Deine besondere Kompetenz, Probleme zu lösen, die andere haben? Wo könntest Du Aufgaben bewältigen, die anderen schwerer fallen als Dir, welche Engpässe kannst Du möglicherweise beseitigen, die sich negativ für andere Menschen, Organisationen oder Unternehmen auswirken oder die Du in Deinem eigenen Unternehmen feststellst?



Das Systembild macht noch einmal deutlich, dass wir es hier mit einem Systemzusammenhang zu tun haben. Wir haben die Darstellung hier dem beruflichen Bereich entnommen und die Zusammenhänge zwischen dem Individualsystem Mensch einerseits und dem größeren Systemzusammenhang des Unternehmens, in dem er arbeitet, andererseits abgebildet und darunter den noch größeren Systemzusammenhang grob vereinfacht skizziert, in den sich das Unternehmen einbringen muss, damit es

seine Produkte und/oder Dienstleistungen an andere Menschen oder Unternehmen erfolgreich veräußern kann.

Bei einer selbständigen Tätigkeit fällt das Zwischensystem weg und es gibt eine direkte Beziehung zwischen Mensch und Markt.

Wenn Du etwas aus einem anderen System gewinnen willst, musst Du einen adäquaten Output leisten, also Nutzen bieten oder Freude bereiten oder einen künstlerisch schöpferischen Beitrag erbringen, der als Input wahrgenommen wird und eine entsprechende Wertschätzung bei anderen auslöst. Das andere System ist dann seinerseits bereit, einen Output zu leisten (im beruflichen Bereich sind das dann – bei Selbständigen Geldeinnahmen für verkaufte Produkte oder erbrachte Dienstleistungen – bei Angestellten Gehalt, Urlaub, Prämien, Weiterbildungsmöglichkeiten, Karrierechancen, Sicherheit usw.).

Bei der schriftlichen Ausarbeitung eines Zielszenarios ist eine Vielzahl von Aspekten zu beachten, die wir anschließend aufzählen. Das ist also keine Beschäftigung zwischen Tür und Angel. Du solltest Dir also einen Termin mit Dir selbst machen und zu diesem Zeitpunkt die vollständige Aufmerksamkeit sicherstellen. Nehme Dir drei bis vier Stunden Zeit, in denen Du völlig ungestört bist. Ziehe Dich in die Natur zurück oder schaffe Dir eine behagliche Atmosphäre daheim. (Bei den kleineren, alltäglichen Zielen kannst Du natürlich den Aufwand etwas flacher halten). Dann überlege:

(Für die praktische Arbeit haben wir eine übersichtliche Excel Tabelle entwickelt, in die die Ergebnisse der nachfolgenden Überlegungen Schritt für Schritt eingetragen werden können.)

Phase 1: Was will ich HABEN?

1. Aspekt: Verschaffen Dir Klarheit über den Zweck, den Du mit der Erreichung des Zieles verfolgst

Vor jeder Formulierung eines Zielszenarios, gleich ob auf der individuellen Ebene, sei es beruflich oder privat oder auf der Ebene einer Organisation oder eines Unternehmens: Zunächst geht es um eine sorgfältig erforschte Klarheit über das Wertesystem und den speziellen Wert oder die Summe von Werten, die durch ein bestimmtes Ziel verwirklicht werden sollen. (siehe Teil I, 1. und 2. Tag)

Du findest diesen Zweck in der Beschreibung der Bedeutung eines Wertes wieder, der zur Zeit nicht ausreichend erfüllt erlebt oder gelebt wird, und dessen stärkere Erfüllung Du (oder das Unternehmen) sich dringend wünscht. (siehe Teil II, 1. Tag: die Beschreibung des Bedeutungsgehaltes eines Wertes entspricht der Formulierung eines Wunsches)

2. Aspekt: Fixiere Deine Ziele schriftlich

Schreibe Dir Deine Ziele für jeden Lebensbereich, der Dir wichtig ist, auf: für Deinen Beruf, für Deine persönliche Entwicklung, für Dein Beziehungs- und Privatleben, für Dein körperliches, geistiges und materielles Wohlbefinden und/oder für Dein Verhältnis zu Deinen Mitmenschen und das Deiner Mitmenschen zu Dir. In der mangelnden Bereitschaft, sich die Mühe zu machen, das Zielszenario wirklich aufs Papier zu bringen, liegt die Hauptursache für Erfolglosigkeit, innere Unzufriedenheit, Spannungen und Mangel an Motivation.

Wenn Du ein klares Bild des Erstrebten hast, es aber nicht fertig bringst, es auch aufzuschreiben, zu zeichnen oder sich ein entsprechendes Bild zu verschaffen, frage Dich nach den Gründen, warum Du Sabotage an Dir selbst betreibst:

- Ist das Ziel gar nicht mein wirkliches Ziel? Ist das nicht der Weg mit Herz?
Möglicherweise hast Du bei der Frage, auf welche Art und Weise sich der betreffende Wert realisieren lässt, ein Ziel gefunden, das gar nicht für Dich stimmig ist. Dann macht es Sinn, nach einer Alternative Ausschau zu halten.
- Gibt es tiefer liegende Gründe, die mich davon abzuhalten versuchen, mein Ziel tatsächlich zu erreichen?

Falls Du Vermutungen in diese Richtung hast, lohnt sich ein gründliches Beschäftigen mit den Hindernissen auf dem Wege der Zielverwirklichung und ihrer Überwindung, auf die wir in einem späteren Teil des Trainings eingehen werden. Hier können Wertekonflikte oder entgegenstehende innere Grundüberzeugungen eine Rolle spielen, mit denen Du Dich dann auseinandersetzen solltest, bevor Du das Ziel weiterverfolgen kannst.

3. Aspekt: Formuliere mit Ich-Bezug

Beziehe Deine Ziele ganz konkret auf Dich, indem Du Deine Formulierung mit dem Wort »Ich« beginnst.

4. Aspekt: Benutze ein Tätigkeitswort, das Deine Begeisterung ausdrückt

Benutze ein Wort oder beschreibe ein Gefühl, das Deine Begeisterung für das angestrebte Zielszenario ausdrückt. Dir kommt dieses Wort Begeisterung ein bisschen zu übertrieben und aufgesetzt vor? Stelle Dir lebendige Bilder, vielleicht kleine Filmausschnitte oder Videosequenzen der Situation vor, die Du dir erträumst und erspüre Deine Gefühle einmal im Voraus, die Du haben wirst, wenn das Zielszenario tatsächlich verwirklicht ist.

Wenn Du dich selbst z. B. genau bei der Arbeit siehst, die Du schon immer tun wolltest. Das ist ein Grund zur Freude, also schreibe es ruhig so auf. Oder Du pflanzt den ersten Kirschbaum in Deinem eigenen Garten, Dir wird die Examensurkunde zum Abschluss Einer Aus- oder Fortbildung überreicht – was immer Deine Augen zum Leuchten bringt: Stellen Dir Deine Freude vor und beschreibe dieses Gefühl im Voraus.

Auf Deinem Blatt steht dann also *»Ich freue mich darüber, dass ...«* oder *»Ich bin so glücklich, dass ich jetzt ...«* oder *»Ich bin völlig fasziniert davon, dass ...«*. Als junger Mensch findest Du es vielleicht *»krass geil, dass ...«* oder hast gerade schon wieder eine neue Ausdrucksmöglichkeit erfunden. Hauptsache ist, dass die gefundene Formulierung Deinem eigenen Sprachgefühl genau entspricht und wirklich einen freudigen Schauer über den Rücken laufen lässt, wann immer Du Dir vorstellst, dass das Gewünschte tatsächlich Wirklichkeit geworden ist.

5. Aspekt: Formuliere das Ziel in der Gegenwartsform

Was Dein Zielszenario von diffusen Wünschen unterscheidet ist, dass es sich dabei um die Formulierung einer **konkreten Gestaltungsaufgabe** für Dein Gehirn handelt. Wähle daher für Deine Zielformulierung die Gegenwartsform, denn wenn Du schreiben würdest: *»Ich werde dann und dann ...«*, schiebst Du die Realisierung in eine ungewisse Zukunft hinein. Zukunft ist nicht mehr konkret, sondern abstrakt, nicht wirklich fassbar.

Mit einiger Wahrscheinlichkeit spielt hier die unterschiedliche Aufgabenverteilung der beiden Hemisphären des Großhirns eine Rolle. Das sprachliche Fixieren und der Umgang mit der chronologisch ablaufenden Zeit sind bei etwa 90 % der Menschen in unserer Kultur vorzugsweise Aktivitäten der sprachlichen (meist, aber nicht immer, der linken) Hemisphäre.

Die bildhaft arbeitende andere Großhirnhälfte kann sich zwar an Vergangenes erinnern und entwickelt Hoffnungen oder auch Befürchtung im Hinblick auf die Zukunft, aber sie arbeitet nur in der Gegenwart. Mit einem Satz wie: »Ich werde ...«, kann sie wenig oder gar nichts anfangen. Ein solcher Satz spricht bei den meisten Menschen ausschließlich die sprachliche Großhirnhälfte an. Diese kann dann zwar auch das Ziel zu erreichen versuchen, verfolgt dann aber einen sehr anstrengenden Weg, denn es ist die nicht-sprachliche Gehirnhälfte, die bei den meisten Menschen über ihre emotionalen Verarbeitungszentren und ihre starken nervlichen Verknüpfungsstrukturen mit dem darunter liegenden limbischen System die Vernetzung mit den motivierenden Emotionen herstellen kann und damit die eigentliche Energiequelle liefert.

Insofern wäre es ein grober Kunstfehler, auf die Zusammenarbeit mit der emotionalen Seite zu verzichten. Ziele, die wir mit beiden Seiten unseres Großhirns anstreben, werden wir bedeutend leichter verwirklichen, als wenn wir nur unsere rationalen, logischen Strukturen bemühen. Ein in der Gegenwartsform formulierter Satz schaltet die kraftspendenden Bereiche Deines Gehirns mit ein, mobilisiert Deine emotionale Intelligenz.

6. Aspekt: Formuliere positiv

Jetzt noch ein ganz besonders wichtiger Hinweis:

Formuliere positiv! Benutze in Deiner Zielformulierung auf gar keinen Fall Verneinungen, da diese nur von der sprachlichen Gehirnhälfte verstanden werden. Die Gehirnbereiche, die durch das Zielszenario angesprochen werden sollen, die emotionalen Bereiche des nichtsprachlichen Gehirns, besitzen keine Verarbeitungsmöglichkeiten für Wörter wie »nicht«, »ohne«, »keine«, »frei von ...« und auch nicht für alle Zusammensetzungen mit »un- ...« usw.

Diese Verneinungen erreichen die nonverbale Großhirnhälfte nicht, so dass Du bei einer Missachtung dieser Regel mit einiger Wahrscheinlichkeit das genaue Gegenteil von dem erreichen würdest, was Du eigentlich willst. Prüfe die fertig geschriebene Zielsetzung auf jeden Fall noch einmal auf diesen Punkt.

Während Du noch über die letzten Sätze nachdenkst, solltest Du Dir auf keinen Fall an einen rosarot angestrichenen Elefanten vorstellen. – Du siehst wie schnell genau das passiert. Das ist ein gutes Beispiel, den Klienten oder Seminarteilnehmern zu vermitteln, wie wichtig es ist, Verneinungen zu vermeiden.

7. Aspekt: Mache Dir den Moment der Erreichung des Zieles erkennbar

Das Zielszenario wird mit der vorausschauenden Kraft der Fantasie **sehr bildhaft, anschaulich und vor allem qualifizierbar und quantifizierbar** beschrieben und **in einer Weise, dass Du selbst darin vorkommst**. D. h., es sollten die Art und Weise der Ausgestaltung des zu verwirklichenden Szenarios, Einzelheiten der Zielvorstellung sowie Größen- und Mengenangaben so genau geschildert sein, dass Du später, wenn das Ziel erreicht ist, den Moment genau erkennen kannst, in dem die Beschreibung verwirklicht ist. Psychologen nennen einen derartigen Grad an im Voraus beschriebener Erkennbarkeit der Zielerreichung »**Operationalisierbarkeit**«. Das unterscheidet, wie wir oben bereits betont haben, bloße Wünsche von Zielen. Man kann am Tag der Verwirklichung des Zielszenarios feststellen, dass nun das vorhanden ist, was man sich bis zu diesem Zeitpunkt nur vorgestellt hat, indem man es sehen oder anfassen, fühlen, zählen, hören, riechen oder schmecken kann.

Und damit Du Dich nicht selbst beschränkst, kannst Du bei Mengen- und Größenangaben auch gern die Wörter »... und mehr« hinzufügen.

Es hat sich immer wieder gezeigt, dass es einen eigenartigen, nicht erklärbaren Zusammenhang zwischen der Klarheit der Zielvorstellung und der Schnelligkeit der Zielverwirklichung gibt. Es lohnt sich also sehr, in

die Beschreibung des Szenarios Zeit zu investieren. Es kann also sehr gut sein, dass Du für den Feinschliff Deiner Formulierungen durchaus noch einmal einen Termin mit Dir machen solltest und auch gerne noch einmal 2 - 3 Stunden dafür investierst. Gönn Dir etwas Gutes, zieh Dich an einen Ort zurück, an dem Du Dich wohl fühlst und lasse Deine Inspiration von einer guten Tasse Kaffee oder Tee beflügeln.

8. Aspekt: Lege einen (möglichst) genauen Zeitpunkt der Zielerreichung fest

Frage Dich nach dem genauen Zeitpunkt, an dem Du Dein Ziel erreichen willst (und auch kannst) und schreibe dieses Datum auf. Schätze diesen Zeitpunkt realistisch ein, nicht übertrieben pessimistisch, aber auch nicht zu übertrieben optimistisch. Wenn Du Dich selbst erst in einer allzu fernen Zukunft am Ziel angekommen siehst, wird das Ziel für Dich seine Faszinationskraft verlieren. Wenn Du aber von Dir selbst verlangst, all Deine Ziele von einem Tag auf den anderen zu erreichen, ist Dein Scheitern und die daraus resultierende Frustration vorprogrammiert.

Statt eines fixen Datums in der Zukunft kannst Du auch einen Zeitraum festlegen: »... *in der Zeit zwischen dem ... und dem ...*«, und es bleibt immer auch, wenn Dir die Festlegung eines festen Datums nicht behagt, die Möglichkeit zu schreiben: »... *genau zur richtigen Zeit*«. **Und gehe nicht davon aus, dass mit der Festlegung eines Verwirklichungs-Datums gleichsam auf magische Weise auch die Realisierung des Zieles genau zu diesem Zeitpunkt garantiert sei.**

Es kann sein, dass das Ziel tatsächlich zu diesem Zeitpunkt verwirklicht ist, es kann sehr viel schneller gehen, aber es kann auch deutlich länger dauern als vorher geplant. Dazu gibt es einfach zu viel Faktoren, die bei der Zielverwirklichung eine Rolle spielen, auf die wir nicht den geringsten Einfluss haben.

9. Aspekt: Realistisch bleiben

Denke an den Flow-Kanal und katapultiere Dich nicht selbst in den Bereich der Überforderung hinein: Zielszenarien sollen keine Utopien sein! Andererseits muss das Ziel attraktiv genug sein, damit es Dich aus der Zone der Bequemlichkeit auch tatsächlich herauslockt. Der Ausgang des Unternehmens, auf das Du Dich einlässt, sollte also offen sein. Das Geheimnis des Glücks ist halt, dass es nur ein ganz schmaler Kanal ist, in dem wir unsere Flow-Erlebnisse haben. Sonst wären wir ja auch alle und ständig glücklich. Das würde wahrscheinlich dann gar keinen Spaß mehr machen.

Gerade wenn Sie Ihre Ziele zum ersten Mal formulieren, sollten diese aber für Sie noch relativ leicht und schnell erreichbar sein. Das Erfolgserlebnis, das Sie bei der Verwirklichung eines Ihrer Ziele empfinden werden, hilft Ihnen, ein stärkeres Vertrauen zu sich selbst und zu den angestrebten Zielen zu gewinnen. Mit diesem Vertrauen können Sie sich dann Ihre nächsten Ziele weiter und höher stecken. Wandeln Sie dabei genau auf dem Grat zwischen möglich und unmöglich. Für erste Bemühungen in diesem Bereich hat sich ein Zeitrahmen von zwölf bis 18 Monaten als sinnvoll herausgestellt.

Es ist auch hier wieder eine Frage der Übung. Nach einigen praktischen Erfahrungen wird es Dir leichter gelingen, den Zeitraum herauszufinden, in dem die Begeisterung sich wegen der Faszination der Zielvorstellung stark genug entzündet und andererseits der Gefahr der Überschätzung vorgebeugt wird.

Du solltest zumindest in irgendeinem Winkel Deines Herzens an die Realisierung Ihres Zielszenarios glauben können. Aber es muss schon auch ein bisschen verrückt sein, damit es Sie auch wirklich mobilisiert. Zugegeben, alles etwas widersprüchlich, aber so funktioniert unser emotionales rechtes Gehirn nun einmal, das ja letztlich die Energie liefern soll (s. o.). **»Stay hungry! Stay foolish!«**

– Und um unnützem Stress vorzubeugen:

Erfahrene Zielformulierer fügen Beschreibungen hinzu, die übermäßigem Stress vorbeugen sollen: **»Dies erreiche ich auf eine leichte, gelassene, harmonische, gesunde und für alle Beteiligten positive Art und Weise.«**

10. Aspekt: Achte auf Klarheit und auf die Folgen

Denke auch daran, dass die Verwirklichung einer jeden Zielvorstellung die kleine oder große Welt um Dich herum verändert. Dehne Deine Fantasie so weit aus, dass Du Dir den schlussendlich erreichten Zustand so real wie möglich vorstellen kannst und frage Dich, ob das alles genau so ist, wie Du es haben möchtest.

Wenn die Zielerreichung oder bereits die Verfolgung eines bestimmten Zieles Folgen und Auswirkungen für andere hat – und das ist fast immer der Fall – mache Dir eine schriftliche Aufstellung. Schreibe zunächst die einzelnen Personen untereinander und dann rechts daneben, ob es positive oder negative Auswirkungen für die Betroffenen hat. So kannst Du rechtzeitig Widerständen vorbeugen oder Verbündete oder Unterstützer für Dich gewinnen. (Du findest in der Excel Tabelle entsprechende Hinweise und Zellen/Zeilen).

Bei einem wichtigen Projekt lohnt es sich, für jede Person, die in irgendeiner Weise mit der Zielverwirklichung zu tun hat, einige Notizen zu machen und die Konsequenzen detailliert aufzuschreiben und den sich daraus ergebenden notwendigen oder möglichen Umgang mit dieser Person:

A. Auswirkungen der Verfolgung bzw. Erreichung des Zielszenarios für

Name, Vorname

positiver Art

negativer Art

Möglicher oder notwendiger Umgang meinerseits mit diesen Konsequenzen:

Menschen können sehr heftig reagieren, wenn sie nicht rechtzeitig informiert oder einbezogen werden, und sie können sich außerordentlich unterstützend und hilfreich verhalten, wenn ihnen das erforderliche Vertrauen bereits im Vorfeld von Maßnahmen geschenkt wird.

Und noch ein wichtiger Punkt: **Nutze diese Methode nicht, um jemanden zu manipulieren!** Sowohl aus ethischen als auch aus ganz pragmatischen Gründen solltest Du erst gar nicht auf die Idee kommen, eine ganz bestimmte andere Person mit Hilfe eines Zielszenarios an Dich zu binden oder für die Realisierung irgendwelcher Ziele mit einzuspannen. Schlimmstenfalls wird es sogar funktionieren. Aber was dann? Was hast Du von einem Partner, einer Partnerin zu erwarten, den oder die Du auf diese Art und Weise gewonnen hast? Der betreffenden Person wird nichts anderes übrig bleiben, als sich mit Händen und Füßen gegen diese Verstrickung in ein anderes Energiesystem zu wehren. Du kannst in der Zielbeschreibung der gewünschten Realität ja so nahe wie möglich kommen, indem Du Gestalt, Größe, Augen- und Haarfarbe, Interessen, menschliche Qualitäten und berufliche Qualifikationen usw. beschreibst. Aber erwähne keine Namen, keine Daten, die ausschließlich auf eine einzige Person zutreffen. Lasse die Identität offen und überlasse alles Weitere dem Universum.

Das gilt natürlich nur, wenn die betreffende Person nichts von alledem weiß. Wenn Du hingegen eine offene, vertrauensvolle Beziehung oder einen entsprechenden Kontakt zu einem anderen Menschen hast und Du Dir mehr an Nähe oder Verbindlichkeit oder gemeinsame Projekte vorstellen kannst, spricht natürlich nichts dagegen, **ein gemeinsames Zielszenario zu entwickeln**. Ja, **eine Zielsetzung, die von zwei oder mehr Menschen gemeinsam entwickelt wird, ist besonders kraftvoll, und diese Menschen überwinden Hindernisse natürlich viel leichter**.

Doch unterschätze nicht die Schwierigkeiten, tatsächlich aus zwei oder drei Wertesystemen übereinstimmende Wünsche und dann auch noch ein deckungsgleiches Zielszenario zu entwickeln, das dann alle Beteiligten mit demselben inneren Verpflichtungsgefühl verfolgen. Entscheide Dich für gemeinsame Zielszenarien mit einem oder mehreren anderen Menschen nur, wenn Du dabei im Voraus ein sehr stimmiges gutes Gefühl hast und wenn Du diese(n) Menschen so gut kennst, dass Du sein/ihr Wertesystem einigermaßen zuverlässig einschätzen kannst.

11. Aspekt: Vertrauen und Loslassen und: Veränderungen sind jederzeit möglich

Notwendig ist es, Beharrlichkeit und Ausdauer zu entwickeln, wenn Du Deine Ziele realisieren willst. Daraus sollte aber kein Starrsinn und ein Durchhalten um jeden Preis werden. Entwickle Vertrauen und vermeide Fixierungen oder gar eine Identifikation Deiner Person mit dem Ziel. Wenn Du aber in einer Sackgasse gelandet bist oder Dich aus anderen wichtigen Gründen von einem selbst gesteckten Ziel wieder verabschieden willst oder wenn Du einzelne Formulierungen des Szenarios verändern willst, solltest Du Dich, natürlich nicht spontan, sondern nach gehöriger reiflicher Überlegung, zu den entsprechenden Konsequenzen entschließen. Mache Dir aber gegebenenfalls die endgültige Trennung von einem Ziel dann auch emotional deutlich: durch Zerreißen oder Verbrennen Deiner Aufzeichnungen. Bei Veränderungen, Korrekturen oder Erweiterungen Deines Zielszenarios solltest Du immer erst die Neufassung in einer zufrieden stellenden Art und Weise formuliert haben, bevor Du die alte Fassung zerstörst. Aber auch hier muss die Zerstörung sinnlich für Deine nonverbale Gehirnhälfte deutlich werden, damit sie sich von den alten Vorstellungen auch wirklich verabschieden kann.

Phase 2: Was kann, will oder soll ich GEBEN?

Das Ziel wird für Dich selbstverständlicher erreichbar, wenn Du Dir klar darüber bist, weshalb Du es erreichen wirst, was Du Deinerseits dafür zu tun bereit bist, dass sich dieses Ziel realisiert. Wenn Du Dir Klarheit darüber verschaffst, was Dein Beitrag sein wird, machst Du gleichzeitig die sehr angenehme Erfahrung, dass es eine ganze Menge guter Gründe gibt, weshalb Du Deine Ziele verwirklichen solltest. Sei es, dass es sich dabei um das produktive Ausschöpfen bestimmter Merkmale Deiner Persönlichkeit handelt oder um den Einsatz spezieller Fähigkeiten, die Du in besonders ausgeprägter Form besitzt und mit denen Du anderen einen wertgeschätzten Nutzen bieten oder Freude vermitteln kannst.

Die Vorbereitungen zu dieser Phase haben wir sehr ausführlich in Teil I, 5. Tag, dann vor allem aber komplett in Teil II, 5. Tag beschrieben. Das brauchen wir hier nicht zu wiederholen.

Es ergibt sich dann eine Ergänzung des Satzes, der z. B. mit »*Ich freue mich darüber dass . . .*« beginnt, die folgendermaßen lauten kann:

»Dies erreiche ich dadurch, dass ich meine: – Beschreibung der persönlichen (inneren) Ressourcen, Stärken: Talente, Fähigkeiten, Kenntnisse, Interessen, Besonderheiten usw. – **einsetze, um den Engpass, der darin besteht dass . . .** – Beschreibung der Engpass-Situation – **bei** – Beschreibung der persönlichen Zielgruppe – **auf eine harmonische, leichte, entspannte und für alle Beteiligten positive Art und Weise zu lösen.**«

Falls Du mehrere Zielszenarien verfasst für die einzelnen speziellen Lebensbereiche achte bei dieser Gelegenheit auch noch einmal darauf, ob sich diese unterschiedlichen Ziele gleichzeitig realisieren lassen oder ob es möglicherweise zu Spannungen und Widersprüchen kommen kann, weil die Verwirklichung des einen Zieles der Realisierung eines anderen im Wege steht. Sollte das der Fall sein, sind Überlegungen angebracht, welches Ziel wichtiger ist, leichter zu realisieren sein wird oder aufzugeben ist. Manchmal lassen sich derartige Konflikte auf überraschend einfache Weise lösen, indem man die Gleichzeitigkeit aufhebt und eine zeitliche Aufeinanderfolge festlegt. **Das ambivalente Schwanken zwischen zwei nahezu gleichwertigen Zielen ist eine der gefährlichsten Lebensweisen überhaupt.** Man erreicht schlussendlich weder das eine noch das andere Ziel, erlebt seine Tage in Lähmung und kann möglicherweise sogar ernstlich erkranken.