



STIFTUNG



DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Ziele bilden und erreichen

1. Wählen Sie Ihr Ziel aus!

Es gibt einige Kriterien, die ein gutes Ziel ausmachen:

Ihr Ziel muss realistisch bleiben!

Nichts ist frustrierender als ein Ziel zu verfolgen, das so hoch gesteckt ist, dass Sie es gar nicht schaffen können. Setzen Sie sich ein Ziel, für das Sie sich zwar anstrengen müssen, das aber von Ihnen bewältigt werden kann.

Ihr Ziel sollte fordernd sein!

Ein allzu leicht zu erreichendes Ziel bringt Sie nicht weiter! Psychologen sagen: „Das Ziel muss leuchten!“. Ich muss schöne Bilder im Kopf entwickeln, die ich vor meinem geistigen Auge sehe. Ich sehe mich so, wie ich werden möchte. Nur dadurch entstehen Emotionen, die Sie brauchen, um durchzuhalten.

Sie sollten Ihr Ziel alleine und aus eigener Kraft erreichen können!

Wichtig ist, dass Sie allein das Ziel erreichen können und dabei nicht von anderen abhängig sind. Partner, Freunde oder Gleichgesinnte können zwar eine hilfreiche Unterstützung darstellen, eine zu große Abhängigkeit von anderen kann aber auch schnell dazu führen, dass Sie Ihr Ziel nicht weiter verfolgen.

2. Formulieren Sie Ihr Ziel!

Wenn Sie ein für Sie passendes Ziel ausgewählt haben ist der nächste Schritt, Ihr Ziel richtig zu formulieren. Auch hier gibt es einige Dinge, die beachtet werden sollten:

Annäherungsziel statt Vermeidungsziel

Formulieren Sie Ihr Ziel in jedem Fall als Annäherungsziel. Das bedeutet, dass Ihr Ziel positiv formuliert werden soll und nicht auf die Vermeidung einer Gewohnheit oder Situation abzielt. Ein positives Ziel zu verfolgen macht mehr Spaß und fällt Ihnen leichter!



STIFTUNG



DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Ziele bilden und erreichen

3. Machen Sie sich auf den Weg!

Sie haben Ihr Ziel ausgewählt und formuliert. Für Ihre Lebensstiländerung haben Sie nun gute Voraussetzungen geschaffen. Damit Sie Ihr Ziel erreichen und nicht nach kurzer Zeit aufgeben, gibt es auch hier einige Hinweise, die Ihren Weg zum Ziel erleichtern können:

Etappenziele

Der Weg zum Ziel kann sehr lang sein. Daher sollten Sie sich einen Plan machen, am besten schriftlich. Halten Sie dabei nicht nur das Fernziel, sondern auch Etappenziele fest. Diese kleinen Erfolgserlebnisse zwischendurch geben Ihnen einen zusätzlichen Motivationsschub.

Störfaktoren und Handlungsstrategien

Die meisten Dinge, die Sie zum Beispiel davon abhalten könnten, regelmäßig zu laufen, können Sie vorhersehen. Spielen Sie Ihren Alltag gedanklich durch, identifizieren Sie Störfaktoren und entwickeln Sie schon im Vorfeld Handlungsstrategien, die Störfaktoren auszuschalten oder ihnen gar nicht erst zu begegnen.

Ziel öffentlich machen

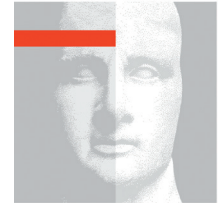
Vielen tut es gut, vor dem Start mit anderen Menschen über Ihren Plan zu sprechen. Das kann helfen, einem das Gefühl der Überforderung zu nehmen und den Plan etwas verbindlicher zu machen. Oft kann der Gesprächspartner auch auf mögliche Störfaktoren hinweisen.

Für alle Ziele gilt:

- Ihr Ziel sollte realistisch sein.
- Ihr Ziel sollte langfristig ausgelegt sein und Etappenziele beinhalten.
- Ihr Ziel sollte positiv formuliert sein.



STIFTUNG



DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Ziele bilden und erreichen

4. Wenn es nicht klappt...

Lebensstiländerungen funktionieren nur durch Motivation. Sollten Sie Ihr Ziel nicht erreicht oder aus den Augen verloren haben, ist das kein Grund aufzugeben. Machen Sie sich keine Vorwürfe, sondern prüfen Sie Ihr Ziel noch einmal.

Ziel überprüfen

Gehen Sie nochmal an den Anfang zurück und hinterfragen Sie die Auswahl und Formulierung Ihres Ziels. War Ihr Ziel realistisch? Haben Sie sich zu Beginn überfordert?

Ziel korrigieren

Formulieren Sie Ihr Ziel noch einmal um und starten Sie erneut. Sie können es schaffen! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei den ersten Schritten auf dem Weg zu Ihrem Ziel!

