

ERFOLGREICH SEIN, OHNE
SICH ZU VERBIEGEN

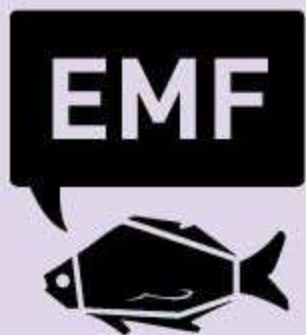


SMART

&

STEADY

SOPHIA
THORA



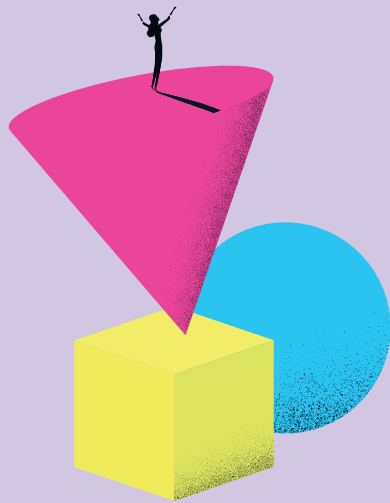
Mit Übungen
die eigenen
Bedürfnisse
erkennen und
Ziele bewusst
setzen



Inhalt

Willkommen auf dem Weg zu deinen Zielen	4
Teil 1: Ziel und Zielprozess – Allgemeine Grundlagen	17
Kapitel 1: Ein Blick auf Ziele – Was sie sind und warum wir (nachhaltige) Ziele brauchen	18
Kapitel 2: Die vier Schlüssel zu deinem erfolgreichen Zielprozess	30
Teil 2: Besondere Grundlagen für nachhaltige und authentische Ziele	55
Kapitel 1: Ein Blick auf die Schlüsselaspekte unter der Wasseroberfläche	56
Kapitel 2: Die Sprache deines Inneren verstehen	63
Kapitel 3: Nachhaltige Ziele und die Rolle von Stress	82
Kapitel 4: Umgang mit Hindernissen, Rückschlägen und negativen Erfahrungen	92
Kapitel 5: Intuitive Ziele – was tun, wenn die kognitive Komponente fehlt?	104
Teil 3: Dein Zielprozess – Werkzeuge und Methoden	118
Kapitel 1: Allgemeine Methoden für deinen Zielprozess	119
Kapitel 2: Dein Zielprozess in sieben Schritten	127
Ein Ende und ein neuer Anfang	182
Über die Autorin	190
Quellen	191

Willkommen auf dem Weg zu deinen Zielen



Lass uns die Reise zu deinem nachhaltigen,
erfolgreichen und erfüllenden Zielprozess
und Ziel beginnen

WILLKOMMEN

Was dich in diesem Ratgeber erwartet

Hallo, ich bin Sophia Thora, Mentorin für Yoga und innere Arbeit. Nach meinem Psychologiestudium habe ich sieben Jahre lang ein Yoga- und Coaching-Business geführt. Meine erste Begegnung mit einem Zielprozess hatte ich mit 24 in meiner NLP-Ausbildung – sie schenkte mir die Klarheit, meine Selbstständigkeit erfolgreich zu starten und wurde zur Inspiration für dieses Buch. Geprägt haben mich Mentor*innen, die Selbstliebe über Leistung stellen und individuelle Entfaltung wertschätzen. Von ihnen habe ich gelernt, Möglichkeiten zu finden – selbst dann, wenn alles unmöglich scheint. Diese Haltung möchte ich weitergeben: Ziele so zu gestalten, dass sie deine Selbstliebe stärken, deine Bedürfnisse widerspiegeln und dir Eigenmacht verleihen.

Dieser Ratgeber wird auch dir dabei helfen, deine Ziele zu erkennen und zu verfolgen, und sie auf eine erfüllende Weise zu erreichen, die zu nachhaltigem Erfolg führt. Hier erfährst du, wie du deine individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele besser verstehen kannst, warum es wichtig ist, alle Aspekte von Motivation, Emotion, Willenskraft, Kognition und Handlung in deiner Entwicklung zu berücksichtigen und wie du dies in deinem Zielprozess tun kannst. Dabei helfen dir praktische Methoden und Beispiele, die dich inspirieren und anleiten.

Du wirst lernen, wie du Hindernisse und Rückschläge meisterst, deine Willenskraft stärkst und deine Ziele mit deinen inneren Werten und Bedürfnissen in Einklang bringst. Du wirst auch lernen, wie du den Weg zu deinem Ziel zu einem lebendigen Prozess machst, der sich dir anpasst und durch den du dich selbst besser verstehen und kennenlernen kannst. Der Ansatz dieses Buchs geht dabei weit über klassische Zielsetzungsstrategien hinaus: Es geht nicht nur um das Ziel selbst, sondern darum, den Weg dorthin so zu gestalten, dass er dich erfüllt. Dafür habe ich diesen Ratgeber in drei Teile unterteilt:



TEIL 1: ZIEL UND ZIELPROZESS – ALLGEMEINE GRUNDLAGEN

Dieser Teil vermittelt dir ein grundlegendes Verständnis über Ziele und den Zielprozess. Du erfährst, was Ziele sind und sein können, welche Bedeutung sie für dein Leben haben und welche Schlüsselaspekte für unseren Zielprozess wichtig sind.

TEIL 2: BESONDERE GRUNDLAGEN FÜR NACHHALTIGE UND AUTHENTISCHE ZIELE

Dieser Teil soll dir ein tieferes Verständnis von Zielen vermitteln und aufzeigen, was du beachten solltest, um deinen Zielprozess nachhaltig, authentisch und erfolgreich zu gestalten. Wir schauen uns die zugrundeliegenden Bedürfnisse und Ängste deiner Ziele an, die Rolle von Stress im Zielprozess, wie du mit Rückschlägen und negativen Erfahrungen umgehen kannst und was du in dem besonderen Fall tun kannst, wenn dein Ziel nur ein vages Gefühl ist.

TEIL 3: DEIN ZIELPROZESS – WERKZEUGE UND METHODEN

In diesem Teil leite ich dich durch deinen Zielprozess und gebe dir unterschiedliche Werkzeuge und Methoden an die Hand, die du für dich auswählen und verwenden kannst, um dein Ziel herauszufinden, zu formulieren, zu planen und schließlich auch umzusetzen.

Ich freue mich auf diese Reise mit dir!



Ein ganzheitlicher Blick auf die Kraft deiner Ziele

Bevor wir diese Reise starten, möchte ich dein Bewusstsein dafür schärfen, was für eine Kraft deine Ziele haben, wenn du sie für dich nutzt.

WARUM ES SCHWIERIG IST, EIN ERFOLGREICHES UND ERFÜLLTES LEBEN ZU ERSCHAFFEN

Ein erfülltes und erfolgreiches Leben, in dem du die Möglichkeit hast, dich zu entfalten, deine Ziele zu erreichen und deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen – wäre das nicht schön?

Die Möglichkeit dazu haben wahrscheinlich die meisten meiner Leser*innen hier, also auch du. Einige nutzen diese Möglichkeiten bereits gut für sich: Laut dem World Happiness Report von 2023 schneiden wir im deutschsprachigen Raum gar nicht so schlecht ab. Dennoch hat sich laut Robert Koch-Institut (RKI) seit 2019 die Anzahl der an depressiven Symptomen erkrankten Menschen in Deutschland nahezu verdoppelt. Diese Gegenüberstellung ist natürlich etwas verkürzt. Dennoch lässt sie vermuten, dass es uns schwerfällt, die Möglichkeiten auf Entfaltung und Verwirklichung unserer Ziele wahrzunehmen und unser Leben so zu gestalten, dass wir uns dadurch ein Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung kreieren können.

Meine Vermutung und Beobachtung sind, dass wir häufig schlicht und ergreifend nicht wissen wie. Wir haben gelernt, dass „unser Außen“ wichtiger ist als „unser Innen“, dadurch haben wir die Verbindung zu uns selbst verloren. Das führt dazu, dass es uns zunehmend schwerer fällt, unser Nervensystem zu regulieren und uns in eine Richtung auszurichten, die unseren inneren Wünschen und Bedürfnissen Vorrang gibt vor äußeren Faktoren, von denen wir meinen, sie erfüllen zu müssen. Wir wissen nicht, wie wir uns genau so ein Leben erschaffen können. In der Schule lernen wir Lesen, Schreiben, Rechnen und unzählige Dinge über die Welt im Außen, aber kaum etwas über unsere Welt im Inneren. Wir lernen nicht, wie wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen und unsere Emotionen ausleben und regulieren können. Wie wir die Signale unseres Körpers deuten und unseren Verstand dafür verwenden, unsere Bedürfnisse zu vertreten, anstatt dafür, uns an die

SMART & STEADY

Welt im Außen anzupassen. Man könnte argumentieren, dass diese Bereiche nicht in der Schule abgedeckt werden können und in der Verantwortung unserer Eltern und unseres sozialen Umfelds liegen. Aber auch sie wissen häufig nicht, wie der Umgang mit unserem Inneren „richtig“ funktioniert – woher auch?

Die gute Nachricht ist, dass uns diese Tatsache immer stärker bewusst wird. Wenn ich beobachte, wie sich die Psychologie und Persönlichkeitsentwicklungsszene in den letzten 15 Jahren verändert haben, ist mittlerweile eine deutlich größere Akzeptanz und Bereitschaft dafür zu erkennen, sich mit „inneren“ Themen auseinanderzusetzen. Außerdem gibt es ein steigendes Bewusstsein für die wundervollen Möglichkeiten, die wir haben, um uns damit ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben zu kreieren. Ein Leben, das Spaß macht, Freude bereitet und in dem wir als schwer und negativ empfundene Erfahrungen gut integrieren und verarbeiten können.

ZIELE ERREICHEN – ABER BITTE NACHHALTIG UND GANZHEITLICH

Warum ich dir das sage? Weil es sehr viel damit zu tun hat, wie du deine Ziele in diesem Ratgeber definieren, durchführen und vor allem erreichen wirst. Du hast dir dieses Buch wahrscheinlich gekauft, weil du gerne ein Ziel erreichen möchtest, das dir dabei hilft, erfolgreich zu sein, ohne dich zu verbiegen. Wie das möglich ist, werde ich dir in diesem Buch zeigen. Allerdings nicht auf dem „klassischen“ Weg.

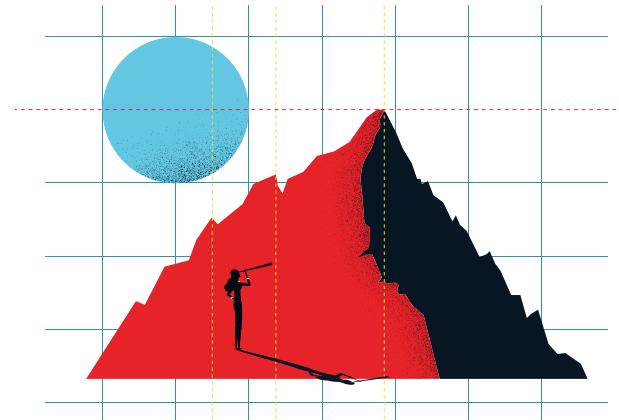


Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich finde, Ziele zu erreichen ist oft gar nicht so einfach. In meinem Bücherregal liegen mindestens vier solcher Ziele-Ratgeber zum Thema Fitness, Gesundheit, Business und Zeitmanagement-Routinen. Ich habe mir viele Pläne gemacht, aber häufig gar nicht erst angefangen, nur kurz durchgehalten oder ein Ziel, das ich erreicht habe, danach wieder verloren (vor allem im Bereich meiner Fitness). Obwohl ich alle Tools richtig angewandt und mich so bemüht habe, sie durchzuhalten, war es oft nicht so leicht wie ich es mir vorgestellt hatte. Die meisten dieser Ratgeber beschäftigen sich sehr viel mit den äußeren Faktoren der Zielerreichung. Mit der richtigen Formulierung eines bewussten

WILLKOMMEN

Zieles, das klar definiert, messbar, praktisch geplant und durchdacht umgesetzt wird, mit Methoden, die dir (theoretisch) dabei helfen, am Ball zu bleiben, deine Willenskraft zu stärken und Ähnlichem. Diese Methoden sind nicht selten wissenschaftlich sehr gut fundiert und die daraus resultierenden Pläne so gut, dass man sie nur noch „durchziehen“ muss, um zum Ziel zu gelangen. Ich bin ein disziplinierter Mensch und habe mir einige Pläne gemacht, die hervorragend funktionieren hätten können – hätte ich durchgehalten, wäre mir die Kraft nicht ausgegangen und wäre das Leben nicht dazwischengekommen. Erstaunlicherweise habe ich andere Ziele leicht erreicht. Einige davon waren deutlich weniger gut geplant, haben aber dennoch viel besser funktioniert. Manche davon waren sogar nur in meinem Hinterkopf und sind ohne jeglichen Zielprozess entstanden.

Es liegt also mehr hinter einem guten Ziel als eine gute Formulierung, Planung, Umsetzung und Feedback-Schleifen. Für mich sind gute Ziele die Ziele, die mir dienen – für die ich mich nicht „aufopfern“ muss und dennoch Großes erreichen kann. Etwas Großes, das meiner Vorstellung von erfüllt und erfolgreich sein entspricht. Gute und vor allem nachhaltige Ziele befinden sich für mich im Einklang mit meinen Ressourcen, Bedürfnissen und Werten, sie arbeiten für mich und nicht gegen mich.





Mein Ziel ist es, bis zum Sommer einen fitten, straffen, schlanken Körper zu haben. Dafür möchte ich 5 Kilogramm abnehmen und ein paar Muskeln aufbauen. Ich kann mir einen perfekten Plan machen, mit dem ich trainiere und ein Kaloriendefizit erstelle, das mich garantiert zum Erfolg bringt. Wenn ich dieses Ziel einfach so durchziehe, werde ich mit hoher Wahrscheinlichkeit den gewünschten Körper im Sommer haben. Was ich wahrscheinlich nicht haben werde, ist ein nachhaltiges Ergebnis, einen ausgeglichenen Körper und das Wohlfühlgefühl, das ich mir eigentlich erhofft habe. Denn die meisten dieser Diäten und Pläne üben sehr viel Stress auf den Körper aus und „zwingen“ ihn in die gewünschte Form. Für mich, für viele andere und vielleicht auch für dich hat eine solche Diät noch nie zu nachhaltigen Ergebnissen geführt, die ein lang anhaltendes Wohlfühlgefühl kreiert haben. Wie auch? Gegen unseren Körper zu arbeiten, ist anstrengend – das hält niemand durch.

In der Leistungssportlerszene gibt es einen neuen Trend für Frauen, den ich unter diesem Gesichtspunkt sehr interessant finde: Trainieren nach dem Zyklus. Man hat herausgefunden, dass ein angepasstes Training an den Zyklus der Frau den Körper sehr viel weniger stresst und somit höhere Leistungen erbracht werden können. Außerdem treten häufige „Nebenwirkungen“ des Trainings, wie eine ausbleibende Periode – was ein Zeichen für einen überlasteten und gestressten Körper sein kann – seltener auf. Ich finde es schön, an diesem Beispiel zu sehen, was passieren kann, wenn wir mit uns, anstatt gegen uns arbeiten.

Abgesehen davon geht es bei den meisten Diät-Wünschen darum, sich im eigenen Körper wohlfühlen, was nicht nur der Arbeit bedarf, dass der Körper den eigenen Vorstellungen eines Körperideals entspricht, sondern das tieferliegende Bedürfnis betrachtet und bearbeitet wird, den eigenen Körper so anzunehmen, wie er ist.

Ein Ziel, das für dich ist, ist also eines, das dir ein gutes Gefühl gibt (Achtung, hier meine ich nicht den inneren Schweinehund!) und dir nicht längerfristig schadet. Kurzfristig ein wenig Raubbau an sich selbst zu betreiben, ist vollkommen in Ordnung – solange wir uns erholen. Aber wirklich erfüllt und erfolgreich können wir letzten Endes nur sein, wenn wir es nicht nur in unseren Köpfen sind, weil wir

unsere Vorstellung erreicht haben, sondern auch in unseren Körpern und Herzen, weil wir uns damit gut fühlen und das Ziel unseren persönlichen Werten und Bedürfnissen entspricht.

Also lass uns in diesem Ratgeber gemeinsam einen Blick auf deine Ziele und Wünsche werfen. Ich zeige dir, wie du deine Bedürfnisse erkennen und deine Ziele so setzen kannst, dass sie nachhaltig und authentisch sind und dich dennoch zum Erfolg führen.

Mein persönlicher Weg zu erfüllten Zielen

„Von nichts kommt nichts.“ Große Opfer bringen für die eigenen Ziele. Jetzt etwas leisten und durchhalten, damit es später besser wird. Erst wenn man so richtig hart für etwas gearbeitet hat, hat man es sich verdient. Das alles sind populäre und sehr positiv behaftete Vorstellungen in unserer Leistungsgesellschaft. Die im Titel geschilderte Sichtweise auf Ziele und Erfolg ist nicht die populärste. Wir kommen nur langsam in diesem neuen Bewusstsein an. Aber wir bewegen uns in die richtige Richtung.

Ich bin so einige Male für meine Ziele – vor allem im Business-Kontext – losgerannt und habe Raubbau an mir betrieben, den ich damit gerechtfertigt habe, dass ich dann später eine Pause mache. Zu oft hat mir das Leben (oder meine Ambition) einen Strich durch die spätere Pause gemacht. Aber dennoch habe ich viel erreicht. Ich habe es von einer mittelklassigen Hauptschülerin zu einer Einserstudentin geschafft. Ich habe ein Business gegründet, erfolgreich aufgebaut und mir den Traum vom Hobby als Beruf erfüllt. Ich habe an meinem Selbstwert und meiner Selbstliebe gearbeitet und mein Händchen für Männer, die mich abwerten und mein Herz brechen, in eine liebevolle Beziehung auf Augenhöhe gewandelt. Ich habe mir Träume verwirklicht und Ziele erreicht, an die ich früher selbst kaum geglaubt hätte. Einige davon mit sehr viel Fleiß, Disziplin und persönlichen Opfern. Nichts davon war verkehrt und ich bin nach wie vor unendlich stolz auf alle diese Dinge. Trotzdem habe ich in den letzten Jahren ganz besonders folgende Erkenntnisse gewonnen:

SMART & STEADY

- ▲ Das Leben bereitet mir sehr viel mehr Freude, wenn meine Ziele für mich arbeiten und meinen Werten entsprechen.
- ▲ Das Gleiche gilt auch für mein Umfeld.
- ▲ Diese Ziele machen es mir leichter und sind gleichzeitig effektiver, da ich weniger Energie mit Anpassung verschwenden muss.
- ▲ Auch wenn ich mein Ziel nicht erreiche – der Weg hat sich dann bereits gelohnt.
- ▲ Manchmal erreiche ich mein Ziel anders als vorgestellt, aber das Gefühl dahinter stimmt.
- ▲ Die Ziele passen sich meinem Leben an, anstatt mein Leben an meine Ziele.
- ▲ Es gibt nichts, was sich schöner anfühlt als die Verbundenheit mit mir selbst und das „für mich“ sein.
- ▲ Disziplin, Schweiß und Herzblut dürfen und müssen auch dabei sein, aber nicht als Dauerzustand.
- ▲ Diese Ziele können zu einem neuen Lebensstil werden und damit nachhaltig und einfach beizubehalten sein.
- ▲ Ich bin nicht auf dieser Erde, um zu leisten. Ich bin auf dieser Erde, um zu leben, lebendig zu sein und mich an dem zu erfreuen, was mir geschenkt wurde und noch geschenkt werden wird.
- ▲ Diese Ziele unterstützen mich dabei, dies immer mehr zu einer gelebten Praxis als nur theoretischem Bewusstsein zu machen.

Diese Erkenntnisse zu leben und zu integrieren ist auch heute noch ein andauernder, lebendiger Prozess für mich. Ich freue mich unglaublich darauf, dir meinen ganzheitlichen Ansatz, deine Ziele zu erreichen, zu zeigen, um vielleicht eine ähnliche Erfahrung bei dir bewirken zu können. Egal ob es sich dabei um große oder kleine Ziele handelt.



WILLKOMMEN

Was Erfolg, Erfüllung und Nachhaltigkeit bedeuten



Als letzten Punkt, bevor wir gemeinsam tiefer in die Welt der Ziele eintauchen, möchte ich einen wichtigen Grundstein mit dir legen, indem wir ein paar Begrifflichkeiten klären.

Dafür möchte ich dir **drei Fragen** stellen, über die du kurz nachdenken und nachfühlen sollst, bevor du weiterliest.

*Was ist
Erfolg
für dich?*

*Wann bist
du erfüllt?*

*Was bedeutet
ein nachhaltiger
Umgang mit dir
selbst für dich?*

Überlege für einen Augenblick, bevor du weiterliest.

ERFOLG

Vielleicht hast du eine schöne Erklärung gefunden wie: „Wenn ich glücklich bin“. Für mich ist es zum Beispiel: „Wenn ich ein Leben habe, von dem ich keinen Urlaub brauche.“ Doch wenn wir ehrlich sind, sind einige der ersten Assoziationen, die bei diesem Wort auftauchen auch: Geld, Reichtum, Macht, Bekanntheit und Status. Oder?

Ist das verkehrt? Ganz bestimmt nicht – es ist genau richtig so. Denn all diese Assoziationen verweisen vor allem auf eines: ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit – was zutiefst menschlich ist. Dieses Bedürfnis ist evolutionär tief in uns verankert. Zugehörigkeit, Besitz und Einfluss entschieden früher über unser Überleben. Danach zu streben, ist fast wie ein Instinkt – nur muss er heute nicht mehr automatisch dein Handeln bestimmen. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, dieses Bedürfnis nicht nur im Außen stillen zu wollen – durch Geld, Status, Kontrolle oder Anerkennung –, sondern dich gleichzeitig dem zuzuwenden, was dir innerlich wirklich Halt und Zufriedenheit schenkt. Denn das Schöne ist: In unserer Gesellschaft ist genau das möglich. Ein gewisses Maß an äußeren Ressourcen brauchen wir natürlich – und es ist richtig und wichtig, dafür zu sorgen. Doch wenn deine Grundbedürfnisse gedeckt sind, schenkt dir innere Sicherheit die Freiheit, deinen Talenten, Wünschen und deiner Freude zu folgen. Genau dort wollen wir ansetzen.



Für mich ist „wahrer“ Erfolg ein Leben, von dem ich keinen Urlaub brauche. Mein Unterbewusstsein denkt jedoch, dass ich erfolgreich bin, wenn ich viel Geld besitze, wofür ich hart arbeiten muss. So macht mir mein Unterbewusstsein regelmäßig einen Strich durch die Rechnung, denn wenn ich hart arbeite, brauche ich definitiv Urlaub von meinem Leben. Aber wer sagt denn, dass ich nicht auch dann viel Geld haben kann, wenn ich es mir schön mache, weil die Fülle in meinem Inneren im Außen gespiegelt wird? Niemand. Doch ich werde es erst erfahren, wenn ich anfangen, mir selbst zu folgen, statt dem Geld im Außen. Wie kann ich so viel Sicherheit in mir, Freude an und mit mir finden, dass es ein Selbstverständnis wird, meinem Herzen zu folgen. Mein Zielprozess ist ein Spiel zwischen innen und außen, das mich immer näher an dieses Bewusstsein bringt.

Mit Erfolg meine ich also etwas, dass du in deinem Inneren entstehen lässt. Du definierst, was Erfolg für dich ist, wie er sich darstellt und anfühlt. Von diesem Standpunkt aus ist er ein Spiel zwischen innen und außen, um beide Seiten so zu integrieren, dass sie sich für dich authentisch gut und stimmig anfühlen.

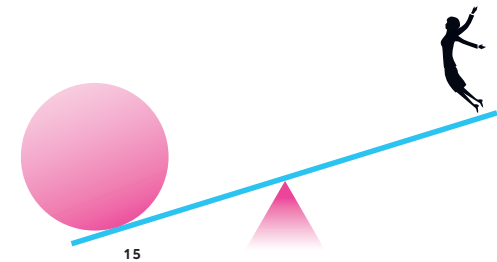


Du definierst, was Erfolg für dich ist und wie er sich für dich anfühlt und darstellt. Erfolg kann ein Leben sein, von dem du keinen Urlaub brauchst, aber auch ein berufliches oder finanzielles Ziel, das du erreichen möchtest. Wichtig ist, dass der Erfolg von innen heraus kommt.

ERFÜLLUNG

Lasse uns dieses Wort genauer anschauen: „Er-Füllung“. Das „er“ steht für die Vollendung eines Prozesses – mehr geht nicht. In diesem Fall bedeutet es die Vollendung des Füllens. Fülle ist die Abwesenheit von Mangel. Eine einfachere Beschreibung könnte sein: „Ein Genug sein, mit dem, was ist und mit dem was und wer du bist.“ Was aus diesem Gefühl entstehen kann, ist Freude, Freiheit und innere Ruhe. Erfüllung ist also kein Zustand, den du einmal erreichst und immer behältst, sondern eine Art und Weise, in die Welt zu blicken, die wir alle üben müssen, dürfen und können und die uns mit einem schönen Lebensgefühl beschenkt. Sie liegt nicht irgendwo in der Zukunft, sondern direkt im Hier und Jetzt auf deinem Weg hinter der nächsten Ecke.

Mit einem erfüllten, erfolgreichen Leben meine ich also, dass du es immer wieder schaffst, dir selbst zu folgen und dabei auf eine Art und Weise in die Welt zu blicken, die dir zeigt, wie „genug“ und „er-füllt“ du bist, wozu du fähig bist und die dir Freude bringt. Vielleicht nicht immer, aber immer wieder und durch diesen Ratgeber hoffentlich auch immer öfter.



NACHHALTIGKEIT

Ein sehr großes Thema, wenn wir in die Welt blicken – und auch, wenn wir auf uns selbst blicken.



Wikipedia beschreibt Nachhaltigkeit folgendermaßen: „Nachhaltigkeit ist ein Handlungsprinzip bei der Nutzung von Ressourcen. Hierbei soll eine dauerhafte Bedürfnisbefriedigung gewährleistet werden, indem die natürliche Regenerationsfähigkeit der beteiligten Systeme bewahrt wird, vor allem von Lebewesen und Ökosystemen.“

Du handelst also dann nachhaltig, wenn du deine eigene Regenerationsfähigkeit bewahrst. Kurz gesagt, wenn du nicht mehr von dir verlangst, als du geben kannst. Dabei haben wir in unserem eigenen System ein ähnliches Problem wie mit unserer Umwelt. In jungen Jahren sind die Ressourcen häufig noch da – nur später wird es dann knapp – mit beeindruckenden Folgen: Burnout, Depressionen, psychosomatische Beschwerden und Ähnliches können die Folge sein. Aber auch schon leichtere Symptome, wie Schlafprobleme, Dünnhäutigkeit, Ermüdungserscheinungen oder Verdauungsprobleme. Ich habe den Eindruck, dass Stress und „Durchpowern“ in unserer Leistungsgesellschaft deutlich positiver konnotiert sind als Ruhe und Erholung – auch wenn wir es mittlerweile eigentlich besser wissen.

Auch Nachhaltigkeit ist kein Endzustand, sondern ein Prozess, den wir üben dürfen, um Schritt für Schritt ein wenig freundlicher mit uns selbst zu werden, ohne Anspruch auf Perfektion.



Wenn du möchtest, kannst du direkt damit anfangen: Überlege dir, was du heute Kleines tun kannst, um dich erfolgreich zu fühlen, deine „Er-füllung“ zu sehen, und was dir guttun würde, um dich zu regenerieren – kleine und einfache Dinge – und dann tue es.

Teil 1: Ziel und Zielprozess – Allgemeine Grundlagen



Kapitel 1: Ein Blick auf Ziele – Was sie sind und warum wir (nachhaltige) Ziele brauchen

In diesem Kapitel werfen wir einen genauen Blick darauf, warum Ziele für unser persönliches Wachstum so essenziell sind und welche verschiedenen Formen sie annehmen können. Darüber hinaus betrachten wir, welche Merkmale ein Ziel haben muss, um nicht nur erreichbar, sondern auch erfüllend und nachhaltig zu sein. Lasse dich inspirieren, deine eigenen Ziele zu reflektieren und herauszufinden, während wir die Grundlagen für deinen erfolgreichen Zielprozess legen.

Warum Ziele wichtig sind

Ziele sind nicht nur das, was du dir vornimmst, wenn du erfolgreich sein oder etwas bestimmtes erreichen willst, sondern auch ein natürlicher und wichtiger Teil deiner Ausrichtung in die Zukunft. Sie geben dir Orientierung, halten dich auf Kurs und helfen dir, dein Potenzial zu entfalten.



Mein erster bewusster Kontakt mit Zielerreichungstheorien und Zielen an sich war mit Anfang 20 in meinem Psychologiestudium und später vertieft in meiner NLP-Coach-Ausbildung, neben der ich meine Selbstständigkeit aufgebaut habe. Zu dieser Zeit bekamen Ziele eine sehr hohe Relevanz in meinem Leben. Was mir dabei auffiel war, dass ich mein ganzes Leben lang bereits mit Zielen und Zielprozessen gearbeitet habe. Nur eben nicht immer bewusst. Angefangen bei der Frage „Was willst du werden, wenn du groß bist“?, über schulische oder Leistungsziele, wie von der Hauptschule auf das Gymnasium zu wechseln, bis hin zu privaten Zielen, wie der Wunsch, ein Instrument zu lernen, oder meine Vorstellungen von meinem Lebensentwurf mit einem Mann, einer Hochzeit und vielen Kindern. Sogar als junges Mädchen hatte ich schon unternehmerische Ideen, mit meinen Wachstropfen-Bildern und meinen musikalischen Fähigkeiten mein Taschengeld aufzubessern.

Ziele entstehen also immer – du richtest dein Fühlen, Denken, Wollen und Handeln auch unbewusst danach aus. Das ist vollkommen in Ordnung. Du musst nicht alles durchplanen. Allerdings hast du mit dem Zielprozess ein Tool, Bewusstsein in das zu bringen, was da unbewusst in dir passiert und diesen Prozess so auszurichten, dass er dir dienlich ist. Das hat mich von diesem Zeitpunkt an fasziniert und mir bisher sehr viel Positives gebracht.

ZIELE ALS ORIENTIERUNG

Ziele geben dir Orientierung im Leben, eine Ausrichtung in die Zukunft und damit ein Gefühl von Sicherheit.



Es ist ein natürliches, in unserer Evolution verankertes Bestreben von uns Menschen, nach Orientierung zu suchen. Unser Reptiliengehirn weiß: Je besser wir in unserem Leben und Umfeld orientiert sind, desto höher ist unsere Überlebenschance. Sogar unser physischer Körper sucht nach Orientierung: Therapieformen wie zum Beispiel das Rolfing® (manuelle Körpertherapie, die sich auf das Bindegewebe konzentriert, aber den ganzen Körper miteinbezieht) oder die Alexander Technik (Methode zur Verbesserung der Körperhaltung, Bewegungskoordination und Selbstwahrnehmung) arbeiten damit, den Körper durch Orientierung in den Raum und die Länge auszurichten, um ihn zurück in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

ZIELE FÜR FOKUS UND SELBSTWIRKSAMKEIT

Ziele helfen dir dabei, deine Aufmerksamkeit und Energie auf etwas zu richten, dass du dir wünschst und vorstellst. Damit sorgen sie dafür, dass deine Energie und Aufmerksamkeit gebündelt in eine von dir gewünschte Richtung fließen. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Ziel erreichst und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein erleben kannst.

ZIELE FÜR SINNHAFTHKEIT UND ERFÜLLUNG

Ein wichtiges sinnstiftendes und Gemeinschaft bildendes Element in unserer westlich-europäischen Gesellschaft war lange Zeit der Glaube an Gott oder die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft. Diese religiöse Komponente ist in den neuen Generationen immer weniger verankert, wohingegen Leistungsziele und individuelle Lebensentwürfe einen immer höheren Stellenwert erhalten. Wie früher der Glaube, können uns heute Ziele eine positive Perspektive für die Zukunft geben, die unserem Handeln eine Richtung gibt und durch die wir die Gefühle von Sinnhaftigkeit und Erfüllung erfahren können.

Umso wichtiger ist es in diesem Kontext, ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass Ziele nicht immer leistungsbezogen sein müssen, sondern aus weichen Komponenten wie Gefühlen oder Bedürfnissen bestehen können.

ZIELE FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM UND SELBSTBESTIMMUNG

Ziele unterstützen dich dabei, dich als Mensch weiterzuentwickeln und in deine Selbstbestimmung zu kommen. Also dir das Gefühl und die Fähigkeit zu geben, dein Leben nach deinen Wünschen und Bedürfnissen gestalten zu können, anstatt immer nur das „Opfer äußerer Umstände“ zu sein. Diese Entwicklungs- und Wachstumsprozesse erfordern nicht selten, dass du festgefahrene Muster und Glaubenssätze durchbrichst, deine Komfortzone erweiterst und dich unangenehmen Dingen stellst. Ein Ziel hilft dir dabei genau das zu tun: dich zu fokussieren, mutig zu sein und die richtigen Schritte zu gehen.

ZIELE FÜR RESILIENZ UND OPTIMISMUS

Das Leben bringt Höhen und Tiefen, Erfolge und Rückschläge mit sich. Je häufiger du die Erfahrung gemacht hast, dass du einen Einfluss darauf hast, wie du mit Tiefphasen und Rückschlägen umgehst und in deinem Leben für Hochphasen und Erfolge sorgen kannst, umso leichter wird dir das Surfen der Wellen des Lebens fallen und umso stärker wird deine Fähigkeit, positiv in die Zukunft zu blicken, auch wenn es herausfordernd wird.

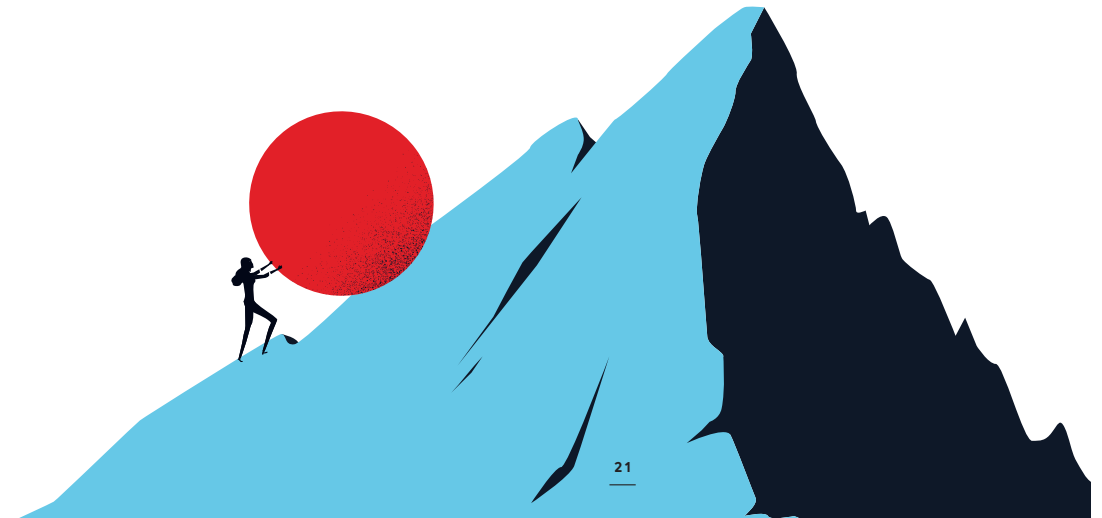
ZIELE FÜR VISIONEN UND ERFOLG

Es scheint offensichtlich: Ziele führen zum Erfolg und helfen dir dabei, deine Visionen zu verwirklichen. Egal ob im privaten oder im beruflichen Kontext. Dennoch unterschätzen wir die Wirksamkeit von Zielen häufig. Nämlich dann, wenn es um größere und längerfristige Ziele geht.



Am Ball zu bleiben und vorausschauend zu denken und zu planen, ist etwas, das uns schwerfällt. Hier macht uns wieder unsere evolutionäre Prägung einen Strich durch die Rechnung, denn unser Reptiliengehirn ist auf unmittelbare Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet. Ein Bedürfnis aufzuschieben, um langfristig erfolgreich zu sein, fällt uns im Allgemeinen schwer. Egal ob es der Schokoladenkuchen ist, den wir nicht essen sollten, um uns später gesünder und besser zu fühlen oder unser ökologischer Fußabdruck, den wir klein halten sollten, um das Überleben unserer Spezies auf diesem Planeten zu sichern.

Ein Ziel hilft dir dabei, längerfristig durchzuhalten und momentane Bedürfnisse, die nicht zieldienlich sind, in Zaum zu halten. So kommst du dem Erfolg und der Vision, die du dir wünschst, einen Schritt näher, auch wenn du den Aspekt der Zeit vielleicht unterschätzt.





Mein Wunsch war es schon immer, eine richtig gute Therapeutin, Coachin oder Heilerin zu sein und Menschen einen Zugang in ihr Inneres zu zeigen, um mit Selbstbestimmung und Leichtigkeit durch ihr Leben navigieren zu können und einfache Lösungen für ihre Probleme zu finden. Zu dieser Therapeutin oder Coachin wurde ich nicht durch mein Studium oder „diese eine Ausbildung“ zu „diesem einen Zeitpunkt“. Ich werde zu ihr, indem ich stetig am Ball bleibe, Erfahrungen sammle, neugierig bleibe, nicht aufhöre zu lernen und dabei mein Ziel und meine Vision im Auge behalte. Gleichzeitig bedeutet es nicht, dass ich erst „bereit“ oder „richtig“ bin, wenn ich dieses Ziel erreicht habe. Jeder Schritt dorthin hat seine ganz eigene Qualität, Wachstumschance und Schönheit. Zu jedem Zeitpunkt erreiche ich andere Leute, die genau mich, mit genau meinem Wissensstand brauchen. Auch wenn ich meinen Job seit fast zehn Jahren mache und schon viele Teilziele und Visionen erfüllt habe, werde ich diese Therapeutin aus meiner Vorstellung erst in einigen Jahren sein. Geformt durch Lebens- und Berufserfahrung. Sie ist meine Perspektive, zu der ich mich hin entwickeln möchte. Denn wenn ich bereits am Ziel wäre – was würde mich dann noch dazu motivieren, neugierig zu bleiben?

Durch solche Ziele und Visionen holst du die Zeit auf deine Seite, die dir dabei hilft, dein Ziel, integriert im Leben mit Raum für deine Bedürfnisse, zu erreichen. Ziele können dir Orientierung geben und dir helfen, deine Energie auszurichten und dein Leben aktiv nach deinen Wünschen zu gestalten. Der Weg dorthin lässt dich in deiner Persönlichkeit wachsen und stärker werden.

Welche Ziele es gibt – eine Inspiration

Bewusste Ziele sind ein kraftvolles Tool, das du nicht nur dafür verwenden kannst, deine „offensichtlichen“ Ziele zu verwirklichen, sondern auch, um die weniger offensichtlichen Ziele, die deinen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen, zu erkennen. Vielleicht hast du viele Wünsche, vage Vorstellungen und Ahnungen, wie deine Zukunft aussehen könnte, aber weniger konkrete Ziele, zu denen du dich bewusst entschlossen hast. Wünsche, vage Vorstellungen oder eine ungefähre Ahnung können ebenfalls zu Zielen werden – genau dann, wenn du dir bewusst vornimmst, konkrete Schritte zu unternehmen, um deinen

Wunsch zu verfolgen, oder deine vage Vorstellung weiter zu erkunden. So findest du heraus, ob sie dir tatsächlich eine Richtung für deine Zukunft gibt.

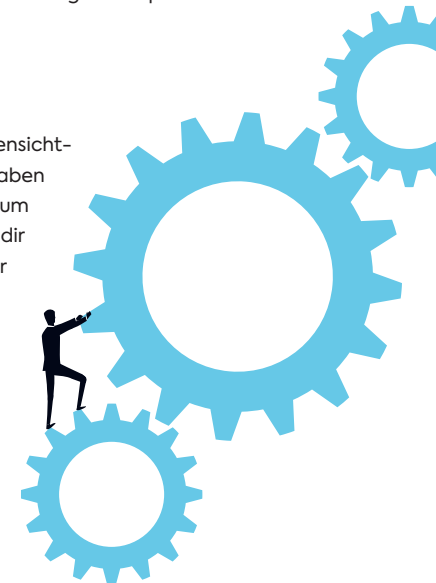
Um dich zu inspirieren, was Ziele für dich sein können, möchte ich dir hier einige Beispiele geben. Ich werde dir später Methoden vorstellen, die dich darin unterstützen werden, deine Ziele herauszufinden. Lasse dich hier also einfach inspirieren und beobachte, was in dir beim Lesen der Beispiele geschieht, bevor wir dann später zusammen konkrete Schritte gehen.

BERUF UND KARRIERE

Ziele im beruflichen Bereich können viele Formen annehmen. Es ist wahrscheinlich der Bereich, in dem wir Ziele am leichtesten wahrnehmen und mit ihnen arbeiten können. Vielleicht strebst du eine Beförderung an oder möchtest in einem neuen Berufsfeld Fuß fassen – egal ob als Haupt- oder Nebenberuf, wie es zum Beispiel viele der Yogalehrer*innen machen, die ich ausgebildet habe. Aber auch das kontinuierliche Lernen neuer Fähigkeiten, das Knüpfen von Kontakten oder das Vergrößern deines Netzwerks sind wichtige Ziele, die langfristig zu einem Berufsleben beitragen, das deinen Vorstellungen entspricht.

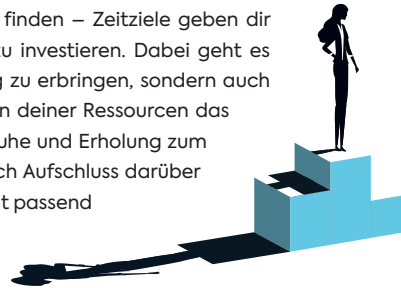
FINANZIELLE ZIELE

Wie berufliche Ziele, sind auch finanzielle Ziele offensichtlichere und greifbare Ziele. Die meisten von uns haben finanzielle Vorstellungen für ihre Zukunft. Ob es darum geht, regelmäßig zu sparen, sinnvoll zu investieren, dir etwas, das du dir wünschst, leisten zu können oder ein Vermögen aufzubauen – finanzielle Ziele geben dir eine Perspektive und das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Auch kleinere Vorhaben, wie das Ansparen für einen besonderen Urlaub oder ein Überblick über deine monatlichen Ausgaben gehören dazu.



ZEITMANAGEMENT UND PRODUKTIVITÄT

Ein bewusster Umgang mit der eigenen Zeit kann ein wirkungsvolles Ziel sein. Ob du daran arbeiten möchtest, produktiver zu sein, deine Effektivität zu steigern oder eine gute Work-Life-Balance zu finden – Zeitziele geben dir Struktur und helfen dir, deine Energie richtig zu investieren. Dabei geht es nicht unbedingt nur darum, maximale Leistung zu erbringen, sondern auch darum, dass du dir durch das effektive Einteilen deiner Ressourcen das geben kannst, was du brauchst, zum Beispiel Ruhe und Erholung zum richtigen Zeitpunkt. Solche Ziele können dir auch Aufschluss darüber geben, dass ein Ziel oder eine Gegebenheit nicht passend ist, was zum Beispiel durch Prokrastination (das Aufschieben von Dingen) erkennbar wird.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNGSZIELE

Die eigene Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der oft mit persönlichen Wachstumszielen verbunden ist. Selbstbewusstsein und Selbstliebe stärken, Ängste überwinden und Blockaden auflösen, neue Dinge lernen oder dich in Bereichen weiterbilden, die dich faszinieren – all das sind Ziele, die dich in deinem persönlichen Wachstum unterstützen, dir helfen, dich besser kennenzulernen, dein Potenzial zu entfalten und die dein Bedürfnis nach Selbstentfaltung und -ausdruck befriedigen können.

PHYSISCHE GESUNDHEIT UND FITNESS

Ziele im Bereich Gesundheit und Fitness können sich auf verschiedene Aspekte beziehen: Vielleicht möchtest du ein bestimmtes Gewicht erreichen, Muskeln aufbauen oder deine Ernährung verbessern. Auch die Steigerung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit oder das Wohlbefinden im eigenen Körper können starke, motivierende Ziele sein. Ein neuer Trend sind gesundheitliche Ziele im Sinne von „Longevity“, also Langlebigkeit. Diese Maßnahmen haben zum Ziel, dich vorausschauend gesund zu halten und so deine Lebensdauer in physischer und mentaler Gesundheit zu maximieren.

MENTALE UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Ziele, die sich um unser inneres Wohlbefinden drehen, sind sehr wertvoll. Dennoch wird ihre Wichtigkeit in unserer Gesellschaft unterschätzt – vor allem im Vergleich zu Leistungszielen. Ich habe den Eindruck, dass es eine allgemeine Grundannahme gibt, dass es uns mental und seelisch von Haus aus gut gehen muss. Das führt dazu, dass ein bewusster Umgang mit diesem Thema häufig nicht beachtet oder aufgeschoben wird. Irgendwann ist der Leidensdruck so hoch, dass uns keine andere Wahl bleibt. Dabei zeigt sich die wahre Schönheit der Wirkung dieser Ziele vor allem dann, wenn wir von einem Ort aus handeln, an dem es uns bereits gut geht. Diese Ziele können zum Beispiel sein: Achtsamkeit entwickeln, Bedürfnisse besser kommunizieren, ein bestimmtes Gefühl im Leben kultivieren, wie z.B. Sicherheit oder Gelassenheit, besser mit Stress umgehen, die eigene Resilienz stärken oder einen liebevolleren Umgang mit den eigenen Persönlichkeitsanteilen lernen. All das sind Ziele, die uns resilienter und zufriedener machen. Sie helfen uns, in herausfordernden Situationen gelassen und klar zu bleiben, und frühzeitig zu erkennen, wenn wir uns überfordern oder überlasten. Man könnte sogar sagen, dass diese Ziele eine Art Grundlage für nachhaltige, erfolgreiche Ziele sind. Vor allem, wenn man sie unter dem Gesichtspunkt betrachtet, dass man mit ihnen ein bestimmtes Gefühl im Leben kultivieren will. Denn allen Zielen liegt ein Bedürfnis oder ein Wunsch nach einem bestimmten Gefühl zugrunde. Daher werden wir den Zielen, die sich um unser inneres Wohlbefinden drehen, in diesem Buch besondere Aufmerksamkeit widmen.

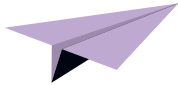
FREIZEIT UND LEBEN

Auch die Zeit außerhalb der Arbeit und der persönlichen Entwicklung kann bewusst gestaltet werden. Eine Bucketlist mit Lebensträumen, Reisen zu besonderen Orten oder das Entdecken neuer Hobbys – solche Ziele ermöglichen dir, das Leben in seiner Fülle zu erleben. Sie können dir Freude und Abwechslung bringen und das Gefühl geben, wirklich zu leben. Nicht leben, um einen Zweck zu erfüllen, sondern leben um des Lebens und der Erfahrung willen.

Ziele können also sehr viel mehr sein als To-do-Listen, Leistungen oder starre Vorgaben. Sie sind ein Spiegel deiner Bedürfnisse, Werte, Träume und Wünsche und können dir helfen, das Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten.

Die Eigenschaften von nachhaltigen und erfüllenden Zielen

Lasse uns nun noch mal einen genaueren Blick darauf werfen, welche Eigenschaften ein nachhaltiges, erfüllendes und erfolgreiches Ziel haben sollte und worin es sich von reinen Leistungszielen unterscheidet.



MERKMALE REINER LEISTUNGSZIELE

Leistungsbezogene Ziele sind Ziele, die sich an externen und hauptsächlich bewussten Faktoren orientieren und daran ihren Erfolg messen. Unsere Leistungsgesellschaft, und damit wahrscheinlich auch du und ich, betonen in unserem Denken ganz automatisch **drei Dinge** besonders:

- ▲ Den positiven Effekt von Leistung an sich (z.B. das Gefühl von Stolz oder Erleichterung, wenn man eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen hat).
- ▲ Den sichtbaren Erfolg (z.B. die Beförderung im Job oder das Erreichen eines sportlichen Ziels).
- ▲ Allgemeine sichtbare, externe Merkmale für den Erfolg (z.B. ein akademischer Titel, ein teures Auto, eine schöne Wohnung).

Im Gegensatz dazu betont sie deutlich weniger:

- ▲ Die Pausen, die wir benötigen, um diese Leistung zu erbringen.
- ▲ Den gefühlten Erfolg, der eintritt, wenn wir uns psychisch und körperlich wohlfühlen.
- ▲ Interne Merkmale für den Erfolg (z.B. ein stabiles Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit, Grenzen halten können).
- ▲ Individuell definierten Erfolg, der nicht mit den gesellschaftlich anerkannten Merkmalen von Erfolg übereinstimmt.



Weiche und emotionale Merkmale werden also potenziell eher unterschätzt. Dabei sind sie auf lange Sicht besonders wichtig, denn hinter jedem Ziel steht zuerst ein Bedürfnis oder ein Gefühl.

MERKMALE NACHHALTIGER ZIELE

In diesem Ratgeber schreiben wir den weichen Merkmalen ihre Wichtigkeit zu und sehen uns **drei Merkmale** an, die dein nachhaltiges, erfüllendes und erfolgreiches Ziel aufweisen sollte:

- ▲ Positive Emotionen als Treibstoff deiner Ziele.
- ▲ Kongruenz (Übereinstimmen) von vorgestellter Emotion und tatsächlich erlebter Emotion.
- ▲ Herz-Kopf-Kohärenz (innere Stimmigkeit).



Zu Beginn meiner Firmengründung wollte ich jede Chance auf Wachstum nutzen und jeder Person, die mein Angebot gut fand und mehr davon wollte, gerecht werden. Was gibt es Schöneres, als so für seine Leidenschaft gesehen, gewollt und belohnt zu werden? Dadurch entwickelte ich die Tendenz und das Bedürfnis zu jeder Anfrage und Chance, die mich begeisterte, Ja zu sagen. Häufig erntete ich Bewunderung dafür, was ich alles auf einmal schaffe, wie erfolgreich ich war und wie großartig alle um mich herum mein vielfältiges Angebot fanden. Bis ich irgendwann kurz vor einem Burnout stand und lernen musste, dass auch die guten Dinge irgendwann zu viel werden können. Es geht eben doch immer um den Weg der Mitte. Ich musste lernen, Nein zu sagen, was dazu führte, dass ich einige Chancen ziehen lassen musste, die so wundervoll gewesen wären. Dabei hatte ich immer wieder diesen Gedanken. Hätte ich die Chance ergriffen, hätten alle gesehen, was ich geleistet habe und mich dafür bewundert. Aber die eigentliche Leistung – Dinge nicht zu tun, wenn sie zu viel sind – sieht niemand. Diese Leistung wird anders wahrgenommen, und zwar von den Menschen um mich herum, die mich auf einmal als angenehm empfinden, weil ich ausgeruht, aufmerksam und fröhlich bin. Das bezeichnet niemand als Erfolg, aber eigentlich ist das der viel größere Erfolg.

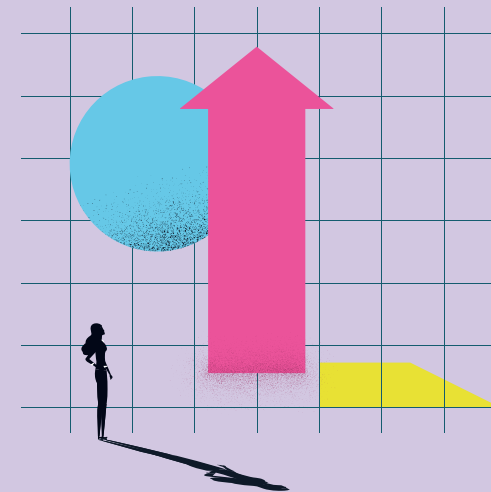


Mit diesem Überblick hast du nun eine klare Vorstellung davon, was ein Ziel ist und welche Rolle es in deinem Leben spielen kann. Du hast erkannt, dass Ziele mehr sind als bloße Meilensteine – sie geben dir Orientierung, Fokus und bieten die Möglichkeit, dein volles Potenzial zu entfalten. Sie sind nicht nur Mittel zum Zweck, sondern können aus deinen tiefsten Wünschen und Bedürfnissen entstehen und dein Leben bewusster und erfüllender machen.

Wir haben gesehen, dass Ziele dir Sicherheit in einer oft ungewissen Zukunft bieten, dein Selbstbewusstsein stärken und dir helfen, Resilienz aufzubauen. Sie ermöglichen es dir, deinen eigenen Weg zu gestalten, anstatt dich nur von äußeren Erwartungen oder kurzfristigen Impulsen treiben zu lassen. Doch nachhaltige und erfolgreiche Ziele brauchen mehr als reine Willenskraft – sie sollten mit deinen Emotionen, Bedürfnissen und Ressourcen im Einklang stehen, also eine gute Herz-Kopf-Kohärenz aufweisen. Du hast bereits erfahren, wie du diese Herz-Kopf-Kohärenz in deinen Zielprozess integrieren kannst und welche Komponenten wichtig sind, um deine Energie gezielt einzusetzen, deinen Weg klar zu erkennen und ihn auf eine Weise zu gehen, die wirklich zu dir passt. Denn am Ende geht es nicht nur darum, was du erreichst, sondern auch darum, wie du dorthin kommst und zu wem du auf diesem Weg wirst. Denn eine gute Zielsetzung bedeutet mehr, als nur einen Plan zu haben und diesen konsequent umzusetzen. Du weißt bereits, dass Ziele, die langfristig erfüllend und nachhaltig sind, eine tiefere Dimension haben. Sie sind nicht nur das Ergebnis von Willenskraft und Strategie, sondern stehen in enger Verbindung mit deinen Bedürfnissen, Emotionen, Prägungen und unbewussten Glaubenssätzen. Je klarer und stärker diese Verbindung ist, desto besser wird dein Ziel – und der Weg dorthin – wirklich zu dir passen. Viele der größten Herausforderungen auf dem Weg zu einem Ziel entstehen nicht durch äußere Hindernisse, sondern durch innere Blockaden, Unsicherheiten oder unbewusste Motive, die deine Zielsetzung beeinflussen – oft ohne, dass du es bemerkst.

Im nächsten Kapitel tauchen wir deshalb noch eine Ebene tiefer und schauen uns an, was wirklich hinter deinen Zielen steckt. Wir werfen einen genaueren Blick auf deine Bedürfnisse, Ängste und die emotionalen Mechanismen, die dich motivieren oder bremsen. Außerdem sehen wir uns an, welche Rolle Stress in deinem Zielprozess spielt, warum Rückschläge nicht das Ende, sondern ein wertvoller Teil deines Wachstums sind und wie du sie nutzen kannst, um resilienter und selbstbestimmter zu werden.

Teil 2: Besondere Grundlagen für nachhaltige und authentische Ziele



Kapitel 1: Ein Blick auf die Schlüsselaspekte unter der Wasseroberfläche

Du weißt nun, was ein Ziel ist und welche Komponenten deine Ausrichtung beeinflussen. Wenn wir uns die vier Komponenten von Zielen ansehen, kann es den Anschein machen, dass Willenskraft, gute Planung und vor allem die Umsetzung deines Zielplans die Schlüssel zum Erfolg sind. Das stimmt tatsächlich auch – allerdings ist das nur die Spitze des Eisberges, wie man so schön sagt. Unter der Wasseroberfläche, in den Tiefen des Eisbergs, liegen „weichere“, aber ebenso wichtige Schlüsselaspekte.

Das Eisbergmodell, das ich dir hier vorstellen möchte, verdeutlicht sehr schön den Zusammenhang von Herz- und Kopfkomponente und erklärt, warum es so wichtig ist, für ein nachhaltiges, authentisches und erfolgreiches Ziel und Zielprozess einen Blick auf deine Bedürfnisse und Ängste zu werfen.

Das Eisbergmodell – bewusste und unbewusste Anteile

Vielleicht kennst du dieses Modell bereits. Eine Zeichnung von dem Eisbergmodell wird in vielen Coaching-Ansätzen verwendet. Es unterscheidet zwei Ebenen des Bewusstseins: die **bewusste Ebene** und die **unbewusste Ebene**.

Die sichtbare Spitze des Eisbergs (10–20% seiner Masse) repräsentiert deine kognitiv bewusste Ebene aus Logik, Vernunft, Willenskraft, Intellekt, Zahlen und Fakten, durch die du dein Handeln, Denken und Fühlen bewusst wahrnehmen und steuern kannst.

Der nicht sichtbare Bauch des Eisbergs (80–90% seiner Masse) repräsentiert deine unbewussten und unterbewussten Anteile wie Gefühle, Bedürfnisse, Prägungen, Werte, Glaubenssätze und Bewertungen, die ebenfalls einen Einfluss auf dein Handeln, Denken und Fühlen haben.

Bewusste Ebene

LOGIK
VERNUNFT
WILLENSKRAFT

INTELLEKT
ZAHLEN
FAKTEN

Un(ter)bewusste Ebene

GEFÜHLE
BEDÜRFNISSE
PRÄGUNGEN

WERTE
GLAUBENSÄTZE
BEWERTUNGEN

Je mehr beide Ebenen zusammenpassen und auf dasselbe Ziel und Bedürfnis hinarbeiten, und je mehr es dir gelingt, unbewusste Anteile deines Ziels in dein Bewusstsein zu rufen, desto wahrscheinlicher ist es, dass du dein Ziel auf eine Weise erreichst, die objektiv erfolgreich ist und sich stimmig für dich anfühlt, also auch subjektiv erfolgreich ist. Wenn diese beiden Ebenen nicht kongruent sind, kann es umgekehrt passieren, dass du dein Ziel zwar objektiv erreichst, aber subjektiv nicht das erhoffte Ergebnis erlebst, weil dein Zielzustand dir nicht das erhoffte Gefühl gibt oder Bedürfnis befriedigt. Beide Ebenen – Herz und Kopf – sind also wichtig. Ausschlaggebend ist, wie wir sie für uns verwenden.

DER BEWUSSTE ANTEIL DEINER ZIELE

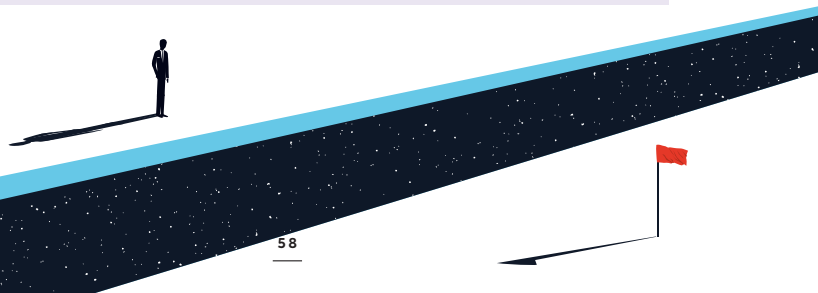
Bewusste Anteile deiner Ziele sind alle Anteile, die dir kognitiv bewusst sind und die dir somit zur Verfügung stehen, um in deinen Zielprozess miteinbezogen zu werden. Du kannst dir diese Ziele bildlich vorstellen, konkret formulieren und hast einen bewussten Willen dazu, sie zu erreichen. Diese Ebene repräsentiert also alles, was dir über deine gewünschten Handlungsschritte, deine Motivation und das gewünschte Ergebnis bewusst ist.

Diese drei Beispiele haben zwei Dinge gemeinsam:

- ▲ Sie sind bereits relativ einfach und klar formuliert, mit einer konkreten Vorstellung und Wissen darüber, was es bedarf, dein Ziel zu erreichen.
- ▲ Sie beinhalten ein Bedürfnis oder Gefühl (also Sicherheit, Anerkennung oder Ähnliches), das damit befriedigt oder hergestellt werden soll.



Deine bewussten objektiven Ziele haben immer einen Bezug zu einer subjektiv wahrgenommenen Emotion oder einem Bedürfnis.



KARRIEREZIELE

- „Ich möchte Anwalt werden.“
- „Ich möchte in den nächsten fünf Jahren eine Beförderung bekommen.“



Du hast dir dieses Ziel bewusst gesetzt, weil du beruflich weiterkommen und Anerkennung erlangen möchtest. Du kannst dir vorstellen, wie es sich anfühlen wird, die Beförderung zu bekommen, hast vielleicht sogar ein Bild davon vor Augen, wie dein*ne Chef*in dir die Hand reicht oder dein Vater dir anerkennend auf die Schulter klopf. Dir ist außerdem klar, dass bestimmte Schritte nötig sind, wie Weiterbildungen oder Netzwerken.

GESUNDHEITS- ODER FITNESSZIELE

- „Ich möchte mich so gesund ernähren, dass ich weniger als einmal pro Woche Darmprobleme habe.“
- „Ich möchte fünf Kilo abnehmen und dreimal pro Woche Sport treiben.“

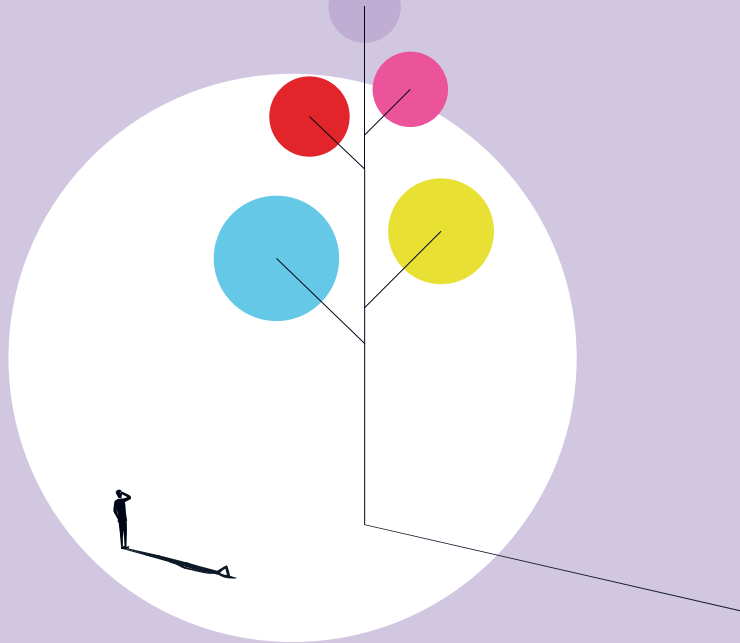
Du entscheidest dich bewusst dafür, weil du weißt, wie du dich nach dem Erreichen dieses Ziels fühlen wirst, und du hast eine klare Vorstellung von den positiven Auswirkungen auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Vielleicht siehst du dich bereits am Morgen frisch, fit und munter aus dem Bett springen oder am Strand in Badehose oder Bikini joggen, in genau der Figur, in der du dich wohlfühlst. Dir ist bewusst, dass du dafür deinen Lebensstil mit Bewegung und Ernährung anpassen musst.

FINANZIELLE ZIELE

- „Ich möchte in zwei Jahren ein Auto für 30.000 Euro kaufen.“
- „Ich möchte bis Ende des Jahres 5.000 Euro sparen.“

Dieses Ziel basiert ebenfalls auf einer bewussten Entscheidung. Es dient deinem Wunsch nach Sicherheit, Freiheit oder dafür, dir eine bestimmte Sache leisten zu können. Du kannst dir vorstellen, wie gut es sich anfühlen wird, wenn du dich durch die Summe sicher fühlst oder wie stolz du bist, wenn du dir leisten kannst, was du dir leisten möchtest. Dir ist klar, dass du Maßnahmen wie regelmäßiges Sparen oder bewussteres Konsumverhalten ergreifen musst, um das Ziel zu erreichen.

Teil 3: Dein Zielprozess – Werkzeuge und Methoden



DEIN ZIELPROZESS

In diesem Teil vereinen wir das Hintergrundwissen und die Methoden aus den ersten beiden Teilen dieses Ratgebers zu einem ganzheitlichen Zielprozess. Ich werde teilweise auf Methoden zurückverweisen, mit denen du dich bereits vertraut gemacht hast, teilweise werde ich dir neue und erweiternde Methoden vorstellen. Dieser Zielprozess ist inspiriert von unterschiedlichen Theorien und Modellen aus der Psychologie und dem Coaching, ergänzt durch meine eigenen Praxismethoden.

Diese Theorien beleuchten den Zielprozess aus verschiedenen Perspektiven, überschneiden und ergänzen sich dabei oft. Ich habe die einzelnen Aspekte für dich so aufbereitet und zusammengeführt, dass daraus ein ganzheitlicher Zielprozess entsteht – für erfolgreiche, nachhaltige und erfüllende Ziele. Dieser Prozess bietet dir Variationen, die du nach deinen eigenen Präferenzen und Bedürfnissen auswählen kannst.

Kapitel 1: Allgemeine Methoden für deinen Zielprozess

Zu Beginn möchte ich noch einmal auf zwei Methoden eingehen, die du bereits kennengelernt hast, und dir ihre genaue Anwendung näherbringen. Sie werden dich über die unterschiedlichen Schritte deines Zielprozesses hinweg begleiten:

▲ Visualisierung

▲ Selbstwahrnehmung



Solltest du bereits viel Erfahrung mit diesen Methoden haben, kannst du dieses Kapitel einfach überspringen. Wenn dir diese Methoden noch nicht so geläufig sind, freue ich mich ganz besonders darauf, sie dir vorzustellen, und dich hoffentlich dafür begeistern zu können.

Visualisierung – dein Ziel erleben

Visualisierung ist eine bewährte Methode, um deine Ziele sowohl kognitiv als auch emotional greifbarer zu machen und dein Unterbewusstsein gezielt darauf auszurichten. Unser Gehirn unterscheidet kaum zwischen einer real erlebten Situation und einer intensiven Vorstellung – genau das kannst du dir zunutze machen. Außerdem erfordert eine erfolgreiche Visualisierung eine sehr genaue Vorstellung deines Ziels auf allen Ebenen. Das hilft dir nicht nur, dein Ziel konkret werden zu lassen, sondern auch, eine stimmige Verbindung zwischen Verstand und Gefühl herzustellen.

WAS VISUALISIERUNG BEWIRKT

Visualisierung spricht dich auf allen Ebenen an. Das hilft dir dabei, dich richtig auszurichten und Herz-Kopf-Kohärenz herzustellen.

Neuronale Bahnen stärken

Je öfter du dein Ziel visualisierst, desto stärker werden die dazugehörigen neuronalen Verbindungen. Dein Gehirn erkennt dein Ziel als „realistisch“ und arbeitet unbewusst daran, es zu erreichen.

Wahrnehmungsfilter beeinflussen

Wie auch offene Fragen, beeinflusst Visualisierung deine Wahrnehmungsfilter. Dein Verstand beginnt gezielt, Informationen wahrzunehmen, die mit deinem Ziel zusammenhängen. Plötzlich fallen dir Chancen und Möglichkeiten auf, die du vorher übersehen hast.

Emotionale Resonanz erzeugen

Für dein Gehirn geschieht alles im Hier und Jetzt, es kann emotional nicht unterscheiden zwischen der Zukunft, Vergangenheit oder Gegenwart, zwischen wahr und unwahr. Wenn du dir also deinen Zielzustand vorstellst, speichert er sich in deinem System als „erlebte Information“ ab. Diese Idee wird vor allem im spirituellen Coaching aufgegriffen und dafür verwendet, durch Visualisierung dein gesamtes Denken, Fühlen und Handeln auf diesen Zielzustand auszurichten. Dein Gehirn speichert diese positive Erfahrung ab und beginnt, deine Realität

entsprechend anzupassen. Das bedeutet nicht, dass dein Ziel durch bloßes Denken Realität wird – doch indem du es intensiv erlebst, beginnst du automatisch, Entscheidungen zu treffen und Handlungen auszuführen, die dich dorthin führen.

Stress reduzieren

Auch bei Herausforderungen kann dir Visualisierung helfen. Wenn du Herausforderungen im Voraus gedanklich durchspielst, kann dein Gehirn Stressreaktionen abbauen. Dadurch gehst du schwierige Situationen entspannter an.

SO KANNST DU VISUALISIERUNG ANWENDEN

Hier gilt die Regel: Je lebendiger die Visualisierung, desto wirkungsvoller. Bevor du also mit der Visualisierung startest, schließe am besten deine Augen, entspanne dich und nimm einige tiefe Atemzüge. Beachte dabei Folgendes:

Dein Ziel lebendig vor Augen führen

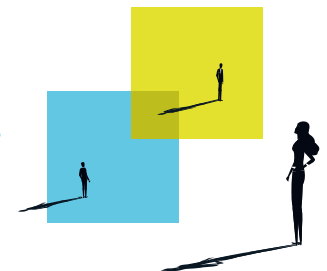
Stelle dir dein Ziel so konkret wie möglich vor:

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ▲ Wo bist du? | ▲ Wie fühlt es sich an? |
| ▲ Was tust du? | ▲ Wer ist involviert? |

Nutze alle deine Sinne:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| ▲ Wie sieht es aus? | ▲ Gibt es Gerüche oder Berührungen? |
| ▲ Was hörst du? | |

Vielleicht kennst du eine Person oder Situation bereits, die das repräsentiert, was du dir visualisieren möchtest. Stelle sie dir vor und nimm sie als Beispiel.



Emotionen mit einbeziehen

Spüre, wie es sich anfühlt, wenn dein Ziel bereits erreicht ist. Fühle Freude, Erleichterung oder Stolz – dein Gehirn speichert diese Emotionen als positive Verstärkung. Je detaillierter du dir dein emotionales Erleben vorstellen kannst, umso besser. Auch hier kannst du auf Ereignisse zurückgreifen, die dich schon einmal so fühlen haben lassen, wie du es dir vorstellen möchtest.

Visualisiere als Film

Erlebe dein Ziel nicht nur statisch, sondern in Bewegung:

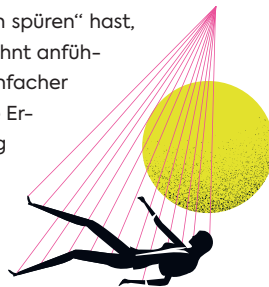
- ▲ Welche Handlungen führst du aus?
- ▲ Wie interagierst du mit deiner Umgebung?

Selbstwahrnehmung – dein innerer Kompass

Selbstwahrnehmung richtet dich nach innen und hilft dir, die Signale deines Körpers und deiner Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu interpretieren. In den Kapiteln „Die Sprache deines Inneren verstehen“ (s. S. 63) und „Nachhaltige Ziele und die Rolle von Stress“ (s. S. 82) hast du bereits erfahren, wie wichtig diese innere Verbindung für dich sein kann.

Auch in unserem Zielprozess werde ich dich in unterschiedlichen Übungen immer wieder auffordern, nach innen zu spüren, um dein Ziel, Teilschritte, deine Werte oder dergleichen zu überprüfen und damit Herz und Kopf in Einklang zu bringen.

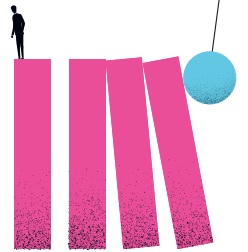
Abhängig davon wie viel Übung du mit dem „nach Innen spüren“ hast, wird dir diese Übung leichtfallen oder sich etwas ungewohnt anfühlen. Je häufiger du damit arbeitest, umso klarer und einfacher wird es werden und dir die eine oder andere interessante Erkenntnis über dich liefern. Bei der Selbstwahrnehmung solltest du vor allem auf die folgenden drei Dinge achten:



KÖRPERLICHE REAKTIONEN

Achte auf Veränderungen in deiner Atmung, Körperspannung und Haltung:

- ▲ Fühlst du dich in einer Situation weit und entspannt oder eng und angespannt?
- ▲ Wirst du größer oder kleiner?
- ▲ Wie verändert sich der Spannungszustand in deinem Körper durch die Vorstellung oder in einer Situation?



KÖRPERLICHE SENSATIONEN

Achte darauf, in welcher Region deines Körpers sich Sensationen verändern und spüre nach, welche Information sie dir geben wollen:

- ▲ Empfindest du Weite in der Brust?
- ▲ Bekommst du einen Kloß im Hals oder Bauch?
- ▲ Ist dir unwohl in der Magengegend?
- ▲ Kribbeln deine Hände?
- ▲ Bekommst du Gänsehaut?

EMOTIONALE RESONANZ

Welche Gefühle löst eine bestimmte Vorstellung oder Entscheidung in dir aus?

- ▲ Ein Ziel, das dich erfüllt, kann dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Motivation vermitteln.
- ▲ Ein Ziel, das nicht zu dir passt, kann Druck oder Unruhe auslösen.

GEDANKENMUSTER

Beobachte, welche Dialoge in dir ablaufen, wann das geschieht und wie sie sich verändern:

- ▲ Sind sie unterstützend oder eher blockierend?
- ▲ Sagst du dir zum Beispiel „Das schaffe ich sowieso nicht“ oder „Ich finde eine Lösung“?
- ▲ Sprichst du freundlich mit dir?
- ▲ Verurteilst du dich und schimpfst mit dir?
- ▲ Fühst du Diskussionen mit anderen in deinem Kopf?

ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN KÖRPER, EMOTIONEN UND GEDANKEN BEOBACHTEN

Meistens treten die oben beschriebenen Reaktionen zusammen auf und können sich je nach Gedanken, Emotion und Situation verändern. Um das greifbarer zu machen, möchte ich dir ein paar Beispiele geben, worauf du achten kannst, wenn du in die Selbstwahrnehmung gehst:



Du stellst dir vor, ein Ziel erreicht zu haben, das dir wirklich wichtig ist. Dein Brustkorb weitet sich, deine Schultern entspannen sich und du spürst ein angenehmes Kribbeln im Bauch. Du denkst: „Das ist es, das fühlt sich genau richtig an.“ Du stellst dir ein Ziel weiter vor und wirst konkreter. Auf einmal spürst du deine Brust etwas schwerer werden. Deine Gedanken verändern sich und du denkst dir: „Ist das wirklich möglich für mich?“



Du bereitest dich auf ein Gespräch vor, auf das du dich freust. Du bist selbstsicher und fühlst dich voller Energie. Dein Atem ist ruhig, deine Körperhaltung aufrecht. Doch das Gespräch verläuft nicht so, wie du es dir vorgestellt hat. Dein Gegenüber verunsichert dich. Du merkst, wie dein Kiefer sich anspannt und dein Nacken steif wird und dein Atem flacher wird. Deine Gedanken verändern sich von: „Das wird super“ zu „Ich bin nicht gut genug“.



Du wirst um Hilfe gebeten und kannst nicht Nein sagen, obwohl du bereits überlastet bist. Dein Körper reagiert sofort: Du sinkst in dich zusammen, deine Brust fühlt sich enger an, und du spürst, wie deine Energie nachlässt. Dann entscheidest du dich doch dafür, Nein zu sagen, und ziehst deine Hilfe zurück. Zunächst bist du aufgeregt, atmest schneller und denkst: „Ich bin so egoistisch, jetzt ist sie bestimmt sauer auf mich.“ Doch dein Gegenüber akzeptiert dein Nein. Du spürst, wie du dich entspannst, innerlich größer wirst und sogar Freude in dir aufkommt – du hast etwas für dich getan.

FAUSTREGELN, UM DEINE SELBSTWAHRNEHMUNG EINZUORDNEN

Damit du deine Empfindungen einordnen kannst, möchte ich dir zur Orientierung einige Faustregeln mit an die Hand geben. Beachte dabei, dass du sie durch deine Erfahrung mit dir selbst prüfen sollst, um sie für dich anzupassen.

Wenn etwas für dich stimmig ist:

- ▲ Du empfindest Wärme und Weite.
- ▲ Deine Muskeln entspannen sich.
- ▲ Dein Atem wird ruhig.
- ▲ Dein Körper richtet sich auf.

Wenn etwas nicht stimmig ist:

- ▲ Du spürst Kälte und Enge.
- ▲ Deine Muskeln spannen sich an.
- ▲ Dein Atem wird kürzer.
- ▲ Du machst dich kleiner.

Wenn du eine richtige Lösung gefunden hast:

- ▲ Deine Gedanken werden ruhiger und klarer.
- ▲ Deine Aufmerksamkeit richtet sich leichter wieder auf andere Dinge.
- ▲ In dir breitet sich ein Gefühl der Entspannung oder etwas Angenehmes aus.

Wenn etwas noch nicht stimmt:

- ▲ Deine Gedanken kreisen vermehrt.
- ▲ Du suchst nach Erklärungen und Rechtfertigungen.
- ▲ Es macht sich Anspannung oder ein unangenehmes Gefühl bemerkbar.

Meistens bleibst du innerhalb deiner Muster und kannst mit der Zeit Zusammenhänge feststellen, wie:

- ▲ Ein angespannter Nacken bei zu viel Druck und Überlastung.
- ▲ Ein Kloß im Bauch, wenn du deine Grenze nicht einhältst und etwas tust, das du eigentlich nicht willst.
- ▲ Schnelle Gedanken und ein kurzer Atem, wenn du überfordert bist und das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren.
- ▲ Ruhige Gedanken und Wärme, wenn dein Nervensystem sich entspannt hat.
- ▲ Energie und Klarheit, wenn du die richtige Entscheidung getroffen hast.

Dort wo es warm und weit ist, geht es lang. Dort wo es kalt und eng ist, solltest du noch einmal hinsehen.

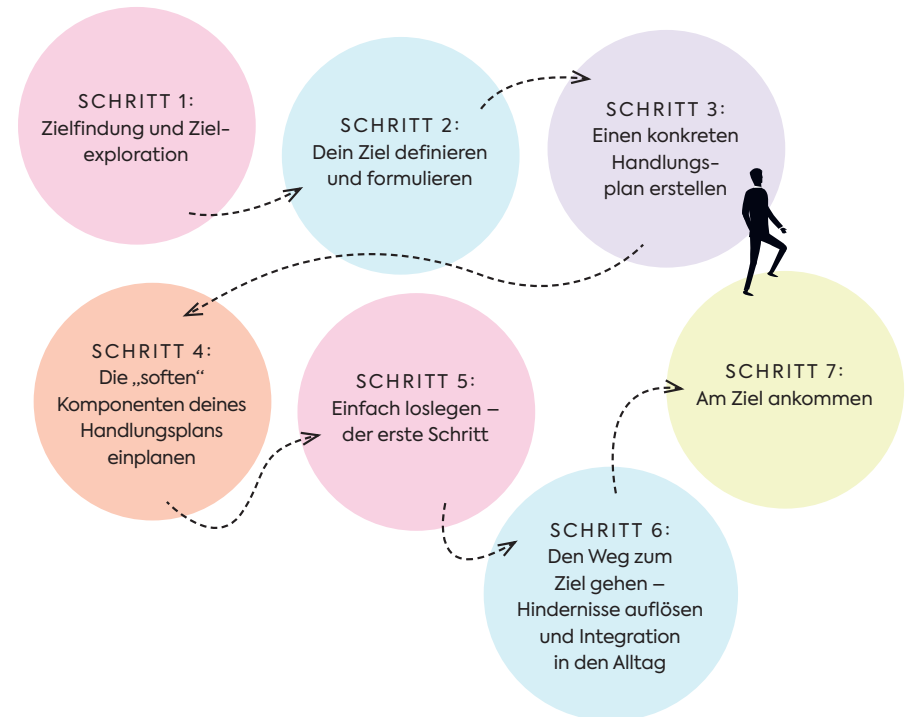
Mit diesen beiden Methoden – Visualisierung und Selbstwahrnehmung – hast du wertvolle Werkzeuge an der Hand, um dich durch deinen gesamten Zielprozess zu navigieren. Sie helfen dir, Klarheit zu gewinnen, Hindernisse zu erkennen und mit mehr Vertrauen deinen eigenen Weg zu gehen.

Kapitel 2: Dein Zielprozess in sieben Schritten

Du bist nun bestens vorbereitet für deinen Zielprozess. Also lasse uns beginnen!

Dein Zielprozess besteht aus sieben Schritten. Jeder dieser Schritte enthält unterschiedliche Methoden zur Anwendung und Beispiele zur Verdeutlichung. Ich empfehle dir diesen Prozess einmal vollständig durchzulesen, um dir einen Überblick zu verschaffen und dann in der zweiten Runde in die Praxis zu starten.

Dein Zielprozess setzt sich auf folgenden Schritten zusammen:



Schritt 1: Zielfindung und Zielexploration

Im ersten Schritt geht es darum, dir Klarheit darüber zu verschaffen, was du dir als Ziel setzen möchtest und diesen Wunsch auf Herz-Kopf-Kohärenz zu prüfen. Also ob deine Vorstellung mit deinen Bedürfnissen und Werten übereinstimmt und dein Ziel so anzupassen, dass es dies tut. Ziel dieses ersten Schrittes ist es, dir eine Vorstellung davon zu geben, wie dein Ziel aussehen soll, wie es sich anfühlen soll, welches Bedürfnis es erfüllt, aber auch mit welchen Ängsten oder Hindernissen es möglicherweise einhergeht. Worüber du dir in diesem Schritt noch keine Gedanken machen musst, ist der genaue zeitliche Rahmen, die genaue Definition und die einzelnen Teilschritte, die zu deinem Ziel führen. Diese folgen dann im nächsten Abschnitt. Für den Moment wollen wir mit offenem Herz und Kopf dein Ziel herausfinden und explorieren.

DEINE ZIELVORSTELLUNG KONKRETISIEREN

Im Laufe dieses Ratgebers ist dir bestimmt schon das ein oder andere Ziel klarer geworden. Falls du dir über dein Ziel noch nicht im Klaren bist, hast du folgende Möglichkeiten, um mehr Klarheit zu gewinnen:

- ▲ Die Fragen aus dem Kapitel „Intuitive Ziele – was tun, wenn die kognitive Komponente fehlt“ (s. S. 104)
- ▲ Lasse dich von den Zielen inspirieren, die ich dir im Kapitel „Welche Ziele gibt es – eine Inspiration“ (s. S. 22) vorgestellt habe.
- ▲ Arbeite mit der Wertekompass-Übung im nächsten Schritt, um ein stimmiges Ziel für dich zu definieren.

TECHNIKEN ZUR ZIELEXPLORATION

- ▲ Dein Wertekompass
- ▲ Die interne 360-Grad-Analyse
- ▲ Die Walt-Disney-Strategie



DEIN WERTEKOMPASS

Deine Werte sind dein inneres System, das dich unterstützt, die richtigen Entscheidungen zu treffen, dich zu orientieren und in deine Kraft zu kommen. Deine Werte zu leben, kann dir das Gefühl von Sinnhaftigkeit, Sicherheit und Integrität geben. Wenn dein Wert zum Beispiel „Akzeptanz“ ist, lösen Situationen und Handlungen, bei denen du oder andere Akzeptanz leben, ein inneres Ja und ein warmes, weites Gefühl bei dir aus. Wenn dieser Wert in Situationen oder Handlungen verletzt wird, erzeugt dies ein ungutes Gefühl und einen inneren Widerstand.

Werte sind also ein wichtiger Grundstein für nachhaltige und authentische Ziele. Diese Übung hilft dir, dein Ziel auf deine Werte zu überprüfen – also herauszufinden, ob dein Ziel wirklich zu dir passt. Gleichzeitig kannst du dich von deinen Werten zu neuen, stimmigen Zielen inspirieren lassen.

Deinen Wertekompass erstellen

Wenn du diese Übung machst, kommt bei dir vielleicht die Frage danach auf, was überhaupt alles ein Wert sein kann. Wenn du später die Übung vollendet hast, kannst du gerne im Internet nach Inspirationen suchen. Für den Moment sind Werte für dich all das, was dir wichtig ist. Ob das Wort, das du dafür findest, ein „echter“ Wert ist oder nicht, ist weniger wichtig als dein Gefühl dazu.

Übung 1: Deine Werte herausfinden mit ABC-Listen



Du analysierst deine Werte mit einer ABC-Liste. Diese Listen sind eine hervorragende Technik, um Zugang auf dein Unterbewusstsein zu erhalten, Wissen zu verknüpfen, Neues zu lernen oder kreative Lösungen zu finden.

Schritt 1: Vorbereitung

Schreibe die Buchstaben A–Z untereinander auf ein Blatt. Stelle dir einen Timer auf 3 Minuten und notiere spontan zu möglichst vielen Buchstaben einen Wert (z.B. A – Akzeptanz, B – Bewusstsein). Denk nicht lange nach – folge deinem Gefühl.

Schritt 2: Deine Werte kategorisieren

Sortiere deine gefundenen Werte in vier bis acht Gruppen, die sich ähnlich anfühlen. Wähle für jede Gruppe einen Begriff, der sie gut beschreibt – z. B. „Freiheit“, „Verbindung“, „Wachstum“. Das sind deine Kernwerte.

Beispiel: Wenn die Werte Akzeptanz, Wohlwollen und Miteinander für dich gefühlstechnisch zusammenpassen, dann schreibe sie zusammen in eine Kategorie und wähle einen Überbegriff, zum Beispiel „Annahme“ als neuen Begriff oder „Akzeptanz“ als Überbegriff, der die anderen beiden miteinschließt.

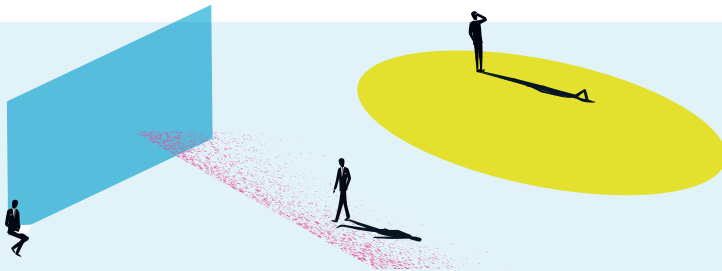
Tipp: Achte hierbei eher auf deine gefühlte Bedeutung als die tatsächliche, objektive Bedeutung der Worte bzw. Werte. Wichtig ist, dass du weißt und fühlst, was der Wert für dich bedeutet.

Am Ende des zweiten Schrittes sollte jede Kategorie durch einen Wert repräsentiert werden.

Herzlichen Glückwunsch! Nun hast du deinen Wertekompass, mit dem du in diesem Buch arbeiten kannst.



Überprüfe deine Werte mit der Selbstwahrnehmungs-Technik, die ich dir am Anfang des dritten Teils dieses Ratgebers (s. S. 122 f.) vorgestellt habe. Wenn sich noch etwas unstimmig anfühlt, passe deinen Wert entsprechend an.

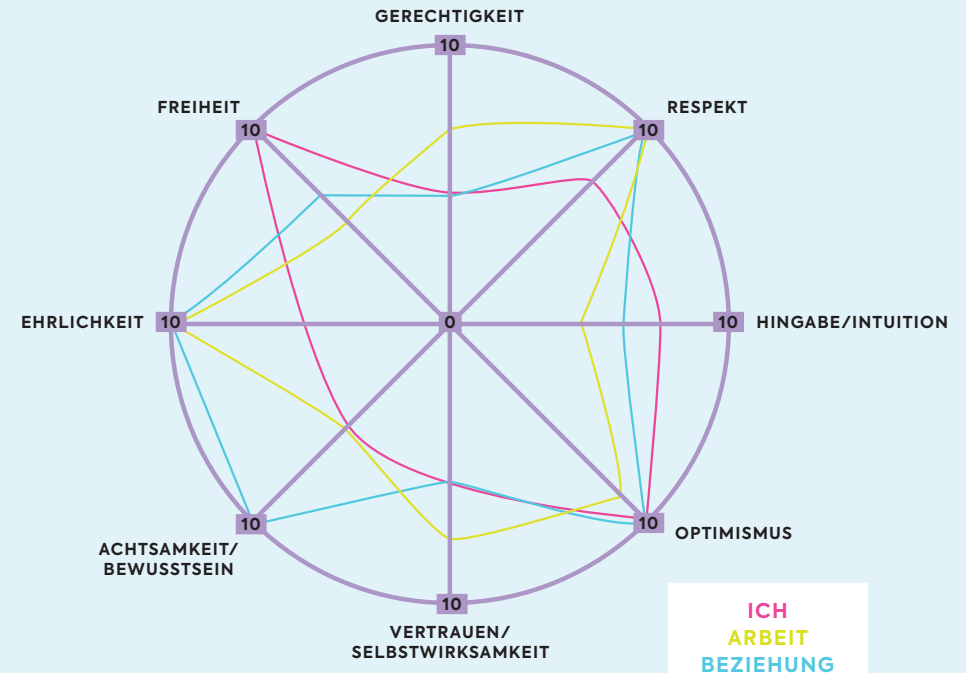


Übung 2: Wie lebst du deine Werte?

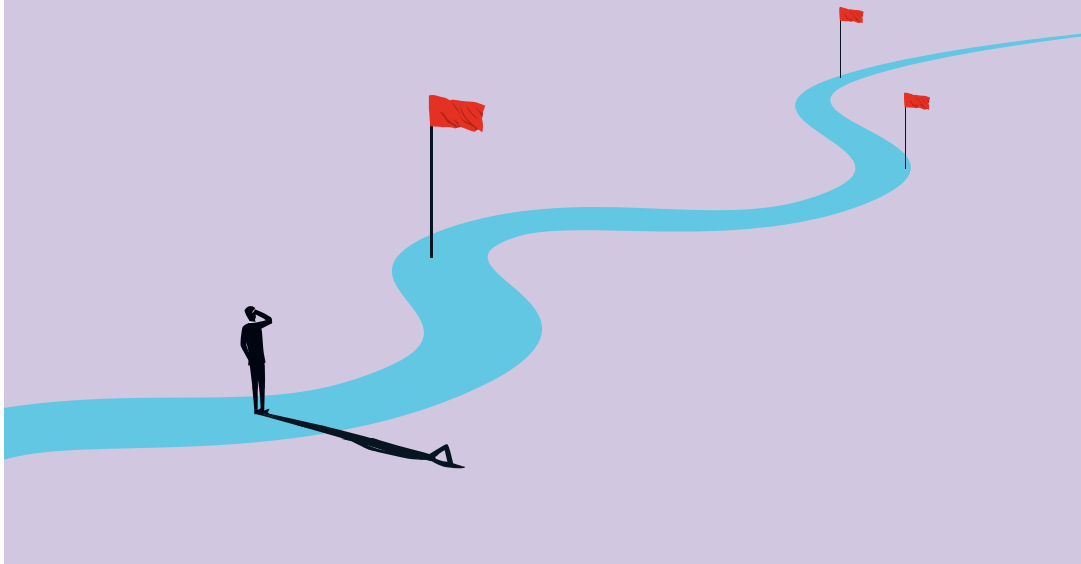


In einem letzten Schritt kannst du deine Werte in ein Diagramm übertragen. Mit diesem kannst du prüfen, wie gut du deine Werte bereits lebst und ob dein Ziel mit ihnen übereinstimmt.

Male dazu einen Kreis und trage deine Werte am äußeren Rand ein. Verbinde jeden Wert mit der Mitte des Kreises. Die Mitte der Wertespinne repräsentiert den Zahlenwert 0 (der Wert wird nicht erfüllt oder gelebt), der Rand der Spinne repräsentiert den Zahlenwert 10 (der Wert wird vollständig erfüllt oder gelebt). Trage nun für jeden Wert einen entsprechenden Punkt auf der Skala von 0–10 ein und verbinde alle Punkte zum Schluss miteinander.



Ein Ende und ein neuer Anfang



EIN ENDE UND EIN NEUER ANFANG

Das Ende ist immer auch ein neuer Anfang. Du hast so einiges über Ziele und deinen Zielprozess erfahren – ihre Definition, ihren emotionalen und kognitiven Kern und ihre Umsetzung in die Realität. Du hast Werkzeuge und Methoden an die Hand bekommen, die dich nicht nur dabei unterstützen sollen, deine Ziele zu erreichen, sondern sie auf eine Weise zu gestalten, die zu dir passt und dich erfüllt. Jetzt ist es an der Zeit anzufangen und das, was du aus diesem Ratgeber mitnehmen konntest, in deinem Leben umzusetzen.

Das Wichtigste aus diesem Ratgeber zusammenzufassen, ist gar nicht so einfach. Denn wie es mit einem Berg an Informationen so ist – du nimmst genau die Teile für dich mit, die in diesem Moment wichtig und richtig für dich sind. Wenn du diesen Ratgeber nach ein paar Monaten oder Jahren wieder zur Hand nimmst, wird sich dein Leben weiterentwickelt haben und damit auch dein Blick auf diese Inhalte. Du wirst andere Dinge verstehen und mitnehmen können. Das Wichtigste ist also genau das, was du für dieses Mal für dich mitnehmen kannst. Das bedeutet übrigens auch, dass du immer wieder einen Blick in diesen Ratgeber werfen und etwas Neues entdecken kannst. Ihn zu verstehen und mit ihm zu arbeiten, ist ein genauso lebendiger Prozess wie der Weg zu deinem Ziel.

Dennoch möchte ich dir zum Schluss zusammenfassend ein paar Dinge mit auf den Weg geben.

Ziele sind mehr als bloße Meilensteine – sie entspringen deinem Inneren

Ein wirklich erfüllendes Ziel entsteht nicht aus äußeren Erwartungen, sondern aus deinen eigenen Werten, Bedürfnissen und Motivationen. Emotionen und Intuition spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie helfen dir zu erkennen, was dich wirklich antreibt, und weisen dir den Weg zu Entscheidungen, die sich richtig anfühlen. Viele innere Prozesse laufen unbewusst ab – durch Selbstwahrnehmung, Reflexion und Visualisierung kannst du diese bewusst machen und Ziele entwickeln, die nicht nur logisch, sondern auch emotional stimmig sind.

Theorien und Methoden sind Hilfsmittel, aber kein Ersatz für Handeln

Modelle, Techniken und Strukturen sind wertvolle Werkzeuge, um Klarheit zu schaffen, Hindernisse zu überwinden und den eigenen Weg bewusster zu gestalten. Sie helfen dir, deine Gedanken zu ordnen, deine Ressourcen zu nutzen und gezielt voranzukommen. Doch so hilfreich sie auch sind – am Ende ist es die Umsetzung, die zählt. Statt dich in Theorien zu verlieren, nutze sie als Unterstützung und erinnere dich daran, dass echte Veränderung durch Erfahrung geschieht. Ein gutes Gleichgewicht aus Strategie und Handlung, Reflexion und Tun, Planung und Spontaneität, Disziplin und Freiheit bringt dich nachhaltig voran.

How you do anything – you do everything

Ziele zu haben, ist wichtig – sie richten deine Energie aus und geben dir Orientierung. Aber für was brauchen wir diese Ausrichtung und Orientierung eigentlich?

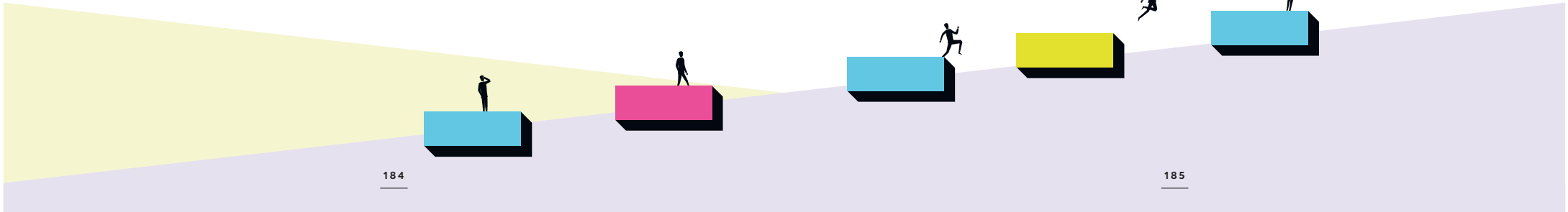
Genau, damit es uns im Hier und Jetzt gut geht und wir uns als wirkungsvoll, selbstbestimmt und unser Leben als sinnhaft und erfüllt wahrnehmen können. Es geht bei deinem Ziel also immer auch um dein Hier und Jetzt.

Den Spruch von meinem Zen-Thai-Shiatsu-Massagelehrer Gwyn Williams „How you do anything, you do everything“ habe ich dir bereits vorgestellt. Das gilt nicht nur im Handlungsteil unseres Zielprozesses, sondern auch im Allgemeinen. Die Energie, die wir im Heute leben, die Dinge, die wir im Heute tun, und vor allem wie wir die Dinge tun, werden unsere Zukunft kreieren.



Auf diese Tatsache blicke ich immer wieder mit Staunen. Lange dachte ich, ich könne mit genügend Anstrengung und „Gas geben“ eine solide Basis aufbauen, die es mir ermöglicht, „später“ ruhiger zu machen und einen besseren Ausgleich zu finden. Meine Beobachtung bei mir selbst – wie auch bei anderen – ist, dass das nicht möglich ist. Wir können uns „später“ nur zu dem Grad entspannen, wie wir es auch schon im Heute gelernt haben. Dabei ist diese Entspannung nicht nur für unser persönliches Wohl nötig, sondern auch dafür, dass uns die Energie auf dem Weg nicht ausgeht – vor allem, wenn wir älter werden. Ich falle heute noch immer wieder in die Falle von „nur noch einmal kurz durchhalten“, um dann später eine Pause zu machen. Dabei muss ich heute mit der Pause beginnen, wenn ich später dazu fähig sein möchte, sie wirklich zu machen, von ihr zu profitieren und sie auch wirklich genießen zu können. Denn das ist es doch eigentlich, was wir uns wünschen, oder? Das Leben genießen zu können ohne den Druck unseres Alltags. Den Dingen Raum geben zu können, die uns wichtig sind und Freude bereiten, anstatt immer nur zu müssen. Zu leben, anstatt nur zu überleben. Aber auch unsere Selbstwirksamkeit zu erfahren, uns auszudrücken und etwas zu bewirken. Jetzt ist genau die Zeit, damit zu beginnen. Nicht später. Im Kleinen für dich und für dein Ziel.

Das gilt nicht nur für Pausen. Je mehr du die innere Haltung, die Energie und die Gefühle, die du mit deinem Zielzustand verbindest, im Hier und Jetzt lebst und integrierst, umso mehr können sie zu deiner Realität werden. Wie du weißt, nutzen wir deshalb Visualisierungen so oft als Tool im Zielprozess.



Emotionale Erfüllung von Innen

Ein Ziel bringt uns oft nicht nur äußeren Erfolg, sondern idealerweise vor allem emotionale Erfüllung. Doch diese emotionalen Zustände – Freude, Zufriedenheit, Freiheit oder Sicherheit – sind in Wirklichkeit nicht an ein Ziel gebunden. Sie sind bereits in dir vorhanden und können auch unabhängig von deinem Fortschritt kultiviert werden.



Vielleicht hast du einen Gedanken in deinem Hinterkopf wie: „Wenn ich dieses Ziel erreicht habe, dann werde ich endlich glücklich sein.“ Doch die Wahrheit ist: Die Gefühle, die du mit deinem Ziel verbindest, kannst du schon jetzt in kleinen Momenten finden. Vielleicht hast du das Ziel, mehr Zeit für deine Familie zu haben. Dabei stellst du fest, dass du in der Gegenwart oft Momente der Nähe übersiehst, weil dein Fokus so stark auf der Zukunft liegt. Anstatt darauf zu warten, dass du endlich genug Zeit für Großes hast, kannst du schon heute kleine Momente der Verbundenheit schaffen – ein gemeinsames Essen, ein ehrliches Gespräch oder einfach Zeit, in der ihr ohne Ablenkung zusammen seid.

Dabei geht nicht darum, das Ziel aus den Augen zu verlieren und nur im Kleinen zu arbeiten. Es geht darum, dir bewusst zu machen, dass die Gefühle, die du suchst, bereits in dir vorhanden sind. Ziele sind Werkzeuge, um diese Gefühle noch weiter zu stärken –, aber du musst nicht warten, um sie zu erleben. Sie folgen der gleichen Regel wie Pausen. Je mehr du diese Gefühle im Kleinen und im Hier und Jetzt kultivierst, umso mehr Raum werden sie auch in deiner Zukunft haben.



Wir bekommen oft nicht, was wir wollen, sondern was wir brauchen

Manchmal bekommen wir nicht das, was wir wollen, sondern das, was wir brauchen. Oft stimmen unsere Vorstellung von unserem Ziel und das tatsächliche Ergebnis nicht überein, da wir erst bestimmte Erfahrungen machen müssen, bevor wir unser Ziel wirklich erreichen können. Dir Freiheit zu wünschen, kann bedeuten, dass du loslassen musst, woran du dich festklammerst. Wer nach Klarheit sucht, stößt vielleicht erst auf Enttäuschungen – das Ende einer Täuschung –, bevor sich der richtige Weg zeigt.



Vielleicht wünschst du dir eine harmonischere Beziehung und glaubst, dass dieses Ziel erreicht ist, wenn du deine Partnerschaft rettest. Doch trotz aller Bemühungen funktioniert es nicht, und ihr geht getrennte Wege. Auf den ersten Blick mag das wie ein Scheitern erscheinen. Doch mit der Zeit erkennst du, dass du dabei etwas Wertvolles gelernt hast: für dich einzustehen, deine Grenzen zu wahren und deine eigenen Werte zu schützen. All das bildet die Grundlage für die harmonische Beziehung, die du dir gewünscht hast und nun auch leben kannst – mit einem*er neuen Partner*in. Dein Zielweg war also noch nicht zu Ende. Du musstest noch etwas lernen, damit du nun eine harmonische Beziehung leben kannst. Du hast also dein Ziel also erreicht – nur eben anders, als du es dir vorgestellt hast.

Die wahre Kunst liegt darin, eine Lernaufgabe zu erkennen, deine Vorstellung loszulassen und gleichzeitig an deinem Ziel festzuhalten. Selbstmitgefühl hilft dir, diesen Prozess zu durchlaufen und weiterhin offen nach vorne zu blicken.

Ziele sind Werkzeuge. Sie helfen dir, dein Leben bewusst zu gestalten. Ihr Wert liegt nicht nur darin, sie zu erreichen, sondern in dem, was du auf dem Weg zu ihnen über dich selbst lernst. Bleibe offen für Veränderungen und sei geduldig und liebevoll mit dir selbst, auch wenn sich dein Weg anders entwickelt als geplant. Doch vor allem: Feiere deine Fortschritte und genieße den Weg. Egal, ob du dein Ziel erreichst oder eine neue Richtung einschlägst – jeder Schritt ist wertvoll. Denn dieser Weg gehört dir.