

ATEM- Pause

Sich Ziele zu setzen ist wichtig. Fast noch wichtiger ist es jedoch, auf dem Weg dorthin manchmal innezuhalten.

TEXT: Amelie-Catharina Bacher

Viele Dinge im Leben müssen gut geplant sein. So wie Unternehmen Ziele brauchen, um erfolgreich sein zu können, braucht auch jeder Mensch ein paar Karotten vor der Nase, um motiviert zu bleiben. Egal, ob man sich berufliche oder private Ziele setzt, sie helfen dabei, fokussiert zu bleiben. Doch so wichtig Ziele auch sind, so leicht verleiten sie dazu, das gesamte Leben und Tun zu sehr auf die Zukunft auszurichten. Anstatt ab und zu innezuhalten und stolz auf das zu blicken, was man bereits geschafft hat, bleibt der Blick etwas zu starr auf den nächsten Erfolg fokussiert.

NACH DEM PROJEKT IST VOR DEM PROJEKT. Irgendwann bekommt man dadurch das Gefühl, dass das Leben an einem vorbeirauscht. Sobald eine To-do-Liste erledigt ist, wartet schon die nächste. Kaum ist ein Projekt abgeschlossen, ist man schon mitten im Brainstorming für das nächste. Jens Wolff ist Life-Coach und weiß, wie schwer es vielen Menschen fällt, hin und wieder eine Pause einzulegen. „Die meisten Menschen nehmen sich im täglichen Leben selten bewusst Zeit, um zu reflektieren, ob ihnen das, was sie tun, überhaupt Spaß macht“, sagt er. „Nur wenige gehen wirklich strukturiert an Ziele heran.“ Das führt dazu, dass die meisten Ziele hauptsächlich kurzfristiger Natur sind und schnell durch neue ersetzt werden. Auf diese Weise Meilensteine zu zelebrieren, scheint fast unmöglich.

FOTO: Getty Images



„Denk daran zurück, als du das wolltest, was du jetzt hast.“ Diesen Satz sollte man sich zwischendurch immer wieder ins Gedächtnis rufen. „In den Medien und vor allem in sozialen Netzwerken sehen wir täglich erfolgreiche Menschen“, sagt Jens Wolff. „Oft bekommen wir hier aber nur den Ist-Zustand vermittelt und sehen nicht, dass auch diese Person bereits einiges an Etappenzielen erreichen musste, um dorthin zu kommen, wo sie jetzt ist.“

Je nachdem, ob es sich um kurzfristige oder langfristige Ziele handelt, oder aber auch um Aufgaben, die uns ein ganzes Leben begleiten werden, sollte man sich regelmäßig ein paar Minuten Zeit nehmen, um gedanklich durchzugehen, was man bis jetzt auf dem Weg zum Ziel schon alles getan und geschafft hat. Oft sind das große Etappen wie ein abgeschlossenes Studium auf dem Weg zum Traumberuf oder endlich das nötige Geld beisammen zu haben, um sich den Traum vom Eigenheim zu erfüllen. So klein jeder Meilenstein auch sein mag, er hat einen dorthin gebracht, wo man jetzt steht.

GUT GEPLANT IST HALB ERREICHT. Ein wichtiger Bestandteil eines Projekts ist ein Meilensteinplan. Dafür wird der Projektverlauf in überprüfbare Etappen mit Zwischenzielen eingeteilt, was sowohl die Projektplanung als auch die Kontrolle des Fortschritts erheblich erleichtert. Wem es generell schwerfällt, Ziele zu visualisieren oder den Überblick über bereits Geschafftes zu behalten, der sollte ruhig sein Projekt starten und erst dann seinen persönlichen Meilensteinplan entwerfen. Natürlich wird das normalerweise genau andersherum gemacht, in manchen Fällen spricht aber nichts dagegen, nicht nur einen Plan für zukünftige Ziele, sondern auch eine Art rückblickenden Meilensteinplan zu erstellen.

Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Wer es lieber klar und strukturiert mag, kann seine Ziele in einer Excel-Liste zusammenfassen. Eine etwas hübschere Variante ist, eine Art Moodboard zu entwerfen, das man bei sich zu Hause oder im Büro aufhängt. Egal, ob es mit Bildern, bunten Farben oder einfach nur klar formulierten Punkten gestaltet wird, diese Art der Umsetzung ermöglicht, seine Meilensteine und Ziele jederzeit klar vor Augen zu haben. So bleibt die Motivationsquelle, falls man sie einmal dringend braucht, nur einen Blick entfernt. Für Jens Wolff ist dabei aber eines ganz wichtig: „Ziele sollten nie ein Muss sein, und sie sind keineswegs nur zum Erreichen da. Ziele sollten vor allem eine Orientierung sein, und Zwischenziele das Feedback auf dem Weg dorthin.“

Alles aufzuschreiben ist eine wirksame Methode, um sich darüber klar zu werden, was man bisher alles geschafft hat. Damit es allerdings nicht bei einem einmaligen Erlebnis bleibt, sollte man diese Rückschau regelmäßig halten. Sonst erliegt man sehr schnell wieder der Versuchung, sich nur darauf zu konzentrieren, was noch alles an Arbeit vor einem liegt.

»Ziele sollten nie ein Muss sein, und sie sind keineswegs nur zum Erreichen da.«

Jens Wolff,
Coach

Auf jeden Fall sollte man sich auch die Zeit nehmen, um innezuhalten. Das kann nach einem bestimmten Etappenziel sein, einmal im Monat, einmal in der Woche oder jeden Abend, bevor man schlafen geht. In diesen Pausen ruft man sich ins Gedächtnis, was man bereits alles geschafft hat. Und wer möchte, kann auch noch einmal reflektieren, was besonders gut gelaufen ist und wo der Weg vielleicht etwas steiniger war. „Ich rate meinen Klienten dazu, eine Routine zu schaffen“, sagt Wolff. „Sie sollten jeden Abend in ein Notizbuch schreiben, was ihnen an diesem Tag wichtig war, egal ob positiv oder negativ. Nach einiger Zeit lassen sich dann gewisse Muster erkennen, mit denen man weiterarbeiten kann.“

DER BLICK NACH VORNE. Sich über das Erreichte zu freuen kann mitunter nach hinten losgehen. Und zwar dann, wenn man dadurch das eigentliche Ziel aus den Augen verliert und sich zu sehr auf seinen Erfolgen ausruht. Etappenziele zu feiern kann aber dabei helfen, neue Motivation zu generieren. Man wird sich seiner Stärken wieder bewusst und weiß, dass der Wille da ist, alles erreichen zu können, was man sich vornimmt.

Obwohl Coaching normalerweise eher zukunftsorientiert ausgerichtet ist, verwendet Jens Wolff auch gerne den Rückblick auf bereits Geschafftes als Orientierung für bevorstehende Herausforderungen. „Gutes aus der Vergangenheit können wir als Ressource für die Zukunft mitnehmen“, sagt Wolff. „Es gibt uns das Selbstvertrauen, dass wir eine ähnliche Situation schon einmal gemeistert haben und das auch wieder können.“

Meilensteine zu zelebrieren heißt also keineswegs, sich mit Kleinigkeiten zufriedenzugeben. Es zeigt, dass zum Erreichen von Zielen auch dazugehört, seine eigene Leistung wertschätzen zu können. —

ZUR PERSON

Nach einem Studium der Rechtswissenschaften und zehn Jahren in der Medienbranche war es für Jens Wolff an der Zeit, sein Hobby zum Beruf zu machen. Inzwischen ist er zertifizierter Coach und Trainer und begleitet Menschen bei beruflichen und privaten Themen.
healingspace.at