

Ein Check-up für Lebensziele

Viele Menschen fragen sich von Zeit zu Zeit, ob sie – privat oder beruflich – noch auf «dem richtigen Gleis» sind. Das ist der Moment, seine Ziele zu überdenken und allenfalls anzupassen. Einmal gesetzte Ziele sollten aber auch auf ihre Erreichbarkeitsdurchgecheckt werden. Eine Kurzanleitung in drei Schritten von Kursleiterin Vera Stavemann.

Stimmt das, was ich tue oder lasse, so für mich? Die Antwort auf diese Frage kann uns niemand abnehmen, wir kommen nicht darum herum, unsere Ziele eigenverantwortlich festzulegen. Und Ziele brauchen wir, denn Ziele geben dem Leben Sinn und Zweck; selbst wenn wir sie am Ende nicht erreichen, erhält unser Denken und Handeln durch Ziele eine Richtung. Zielvorgaben helfen uns, unser Bestes zu geben – für uns und für andere.

Das Erstrebenswerte festlegen

Lebensziele tragen massgeblich dazu bei, die eigene Lebenszufriedenheit zu maximieren. Denn zufrieden sind wir nur dann, wenn wir uns in einem Zustand befinden, den wir positiv bewerten. Und um solche Zustände möglichst häufig zu erreichen, brauchen wir eine Vorstellung davon, was wir gut oder anstrengenswert finden. Sinnvollerweise orientieren wir uns dabei an unseren persönlichen Moralvorstellungen, Normen- und Glaubenssystemen.

Für sämtliche Lebensbereiche

Ziele können in jeder Lebensphase bestimmt werden, egal, ob man sich beruflich oder privat neu orientieren möchte, in einer Midlife-Crisis steckt oder nicht weiß, für welchen nächsten Schritt man sich entscheiden soll. Private oder berufliche Ziele lassen sich dabei nicht sinnvoll getrennt voneinander festlegen: Beide Ebenen hängen voneinander ab, beeinflussen sich gegenseitig oder können in Konflikt zueinander treten. Zum Beispiel, wenn wir entscheiden müssen, wie viel Zeit und Energie wir dem Beruf oder einer Weiterbildung widmen wollen und wie viel für Freunde oder Familie zur Verfügung stehen soll.

Bei der Zielplanung bezieht man darum am besten sämtliche Lebensbereiche mit ein und nähert sich vom langen dem kürzeren Planungshorizont an. Eine einfache Zielplanung und -klärung beinhaltet die folgenden drei Schritte:

- 1. Die lange Sicht:** Wir bestimmen zu den verschiedenen Bereichen zuerst unsere Langfristziele und beantworten dafür die Frage: «Was will ich erreichen, dass ich nach heutigem Wissen später sagen kann das war gut so?»
- 2. Die nächsten Schritte:** Zusätzlich benötigen wir sinnvolle, aus eigener Kraft erreichbare Etappenziele, die uns zu unseren wichtigen Langfrist- oder Lebenszielen führen: «Wie müssen meine Mittel- und Kurzfristziele aussehen, damit ich meine Langfristziele erreichen kann?»

Bereich	Langfristziele: 20-30 Jahre	Mittelfristziele: In 10 Jahren	Kurzfristziele: In 1 Jahr
Familie Partnerschaft Soziale Kontakte			
Beruf Karriere Geldmittel			
Freizeit Wohnen Hobbys			
Anderes			

- 3. Überprüfung des Zielkatalogs:** In einem letzten Schritt sollten die formulierten Ziele anhand der folgenden Checkliste auf Erreichbarkeit, Überschaubarkeit, Widerspruchsfreiheit und Realisierbarkeit geprüft werden.

Checkliste: Setze ich mir die richtigen, erreichbaren Ziele?

1. Konkrete, erreichbare Ziele setzen

- Vermeide ich allgemeine Äußerungen wie: «Ich möchte glücklich sein» oder «Ich will nur das machen, das absolut sicher ist!»
- Vermeide ich Wunschziele wie «Ich möchte nie krank werden!» oder «Ich will unbedingt von meinem Lieblingshobby leben können!»
- Kann ich meine Ziele aus eigener Kraft erreichen?
- Welche Mittel habe ich zur Verfügung, um meine Ziele zu erreichen?
- Reichen meine Zeit- und Energiereserven, um diese Ziele zu erreichen?
- Vermeide ich Ausreden wie «das machen alle so?»

2. Zielhierarchie erstellen und Prioritäten setzen

- Welches sind die wichtigen, welches die weniger wichtigen Ziele?
- Wie sortiere ich die Ziele nach Prioritäten und wie sieht meine Zielhierarchie aus?
- Habe ich darauf geachtet, dass sich meine Ziele nicht gegenseitig blockieren?

3. Überschaubare Menge von Zielen vornehmen

- Ist mein Zielekatalog zu umfangreich, wo könnte ich Abstriche machen, um mich auf das Wesentliche zu fokussieren?
- Achte ich darauf, dass ich mich vor lauter Zielen nicht verzettele?
- Habe ich meine Fähigkeiten richtig eingeschätzt, um die Menge der Ziele, die ich mir vorgenommen habe, zu schaffen?
- Habe ich bei meiner Zielmenge genügend Schlaf- und Ruhephasen eingeplant?

4. Widerspruchsfreie Ziele setzen

- Vermeide ich widersprüchliche Ziele wie «Ich möchte unabhängig sein und in einer festen Partnerschaft leben!»
- Achte ich darauf, dass sich meine Ziele nicht gegenseitig sabotieren? «Ich möchte selbständig arbeiten und ein regelmäßiges, geregeltes Einkommen haben.»
- Auf welches Ziel will ich (gemäß meiner Zielhierarchie) zugunsten anderer verzichten?
- Habe ich sabotierende Gedanken wie «das gelingt mir sowieso nicht» vermieden?

- Sind meine Lebensziele mit meinen Normen und Werten kompatibel?
- Entspricht es meiner moralischen Vorstellung, wenn ich Ziele zulasse, die andere von mir erwarten?

5. Ziele auf Realisierbarkeit prüfen

- Ist es realistisch, dass ich dieses Ziel in meinem Alter noch erreichen kann?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass ich dieses Ziel erreiche?
- Habe ich meine Fähigkeiten richtig eingeschätzt?
- Habe ich meine Messlatte zu hoch oder zu niedrig gesteckt?
- Bin ich bereit, den Aufwand zu leisten, den ich für die Zielerreichung benötige?
- Bin ich bereit, mein Ziel so zu verändern, dass es mit dem Aufwand, den ich zu leisten gewillt bin, erreichbar ist?
- Reichen meine finanziellen Mittel, um dieses Ziel zu erreichen?

6. Konsequenzen in die Zielplanung einbeziehen

- Habe ich einen Plan B in der Tasche, wenn Plan A nicht funktioniert?
- Habe ich eingeplant, dass der Entscheid für ein Ziel bedeutet, dass ich auf anderes verzichten muss?
- Gehe ich davon aus, dass es mir mit meinen neuen Zielen wirklich besser geht, selbst wenn ich sie nicht wirklich erreichen sollte?
- Ist mir klar, dass ein Nicht-Festlegen oder das Verschieben eines Entscheids auf den Sankt-Nimmerleins-Tag bedeuten kann, dass ich ungenutzte Chancen an mir vorbeiziehen lasse?
- Habe ich berücksichtigt, dass ich mir mit Vorsätzen wie «im neuen Jahr fange ich an, mehr Sport zu treiben» kurzfristig Lustgewinn verschaffe, indem ich die Verhaltensänderung aufschiebe (zum Beispiel: vorläufig weiterhin gemütlich auf dem Sofa sitzen bleiben und Chips in mich hineinstopfen)?