

Wie kann ich mit Freude meine Ziele erreichen?

In der heutigen Zeit werden wir oft nach unseren Zielen gefragt, am Arbeitsplatz, beim Dating, beim freundschaftlichen Smalltalk: „Und, was sind deine Pläne für die Zukunft?“. Und jetzt nach dem Jahreswechsel sind ja auch die Neujahrs-Vorsätze hoch im Kurs. Viele Menschen tun sich aber schwer ihre Ziele herauszufinden, empfinden Druck oder sind schon genervt von der Frage. Mit Zielen verbinden wir oft negative Assoziationen, z.B. „sich ein Ziel hart erarbeiten“, „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „für etwas brennen“ - wobei das Ausbrennen da oft nicht fern liegt. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie täglich ihren Zielen hinterher laufen und dass das anstrengend und mühsam ist. So als ob man erst zufrieden und glücklich sein darf, wenn man die Ziele erreicht hat. Aber dann bloß nicht ausruhen auf den Lorbeeren und auf zum nächsten Ziel! So macht das keinen Spaß...

Schon im Psychologie-Studium und später in der therapeutischen Arbeit sind mir Ziele immer wieder über den Weg gelaufen: „Welches Ziel hat der Patient?“. Und auch als junger Therapeut soll man schon wissen, welche Zusatzausbildung man noch machen will, auf welchen Behandlungsschwerpunkt man sich fokussieren wird, ob man als Dozent tätig sein will und so weiter. Es prasseln auf uns Menschen so viele Erwartungen, Anreize und Möglichkeiten ein, dass wir oft gar nicht mehr wissen: Ist das wirklich MEIN Ziel? Oder verfolge ich es, weil die Eltern/ der Partner/ der Arbeitgeber/ die Gesellschaft es gut findet? Oder einfach nur weil es sich gut im Lebenslauf macht?

Auch ich habe manchmal mit meinen Zielen gehadert. Meistens deshalb, weil ich zur Sorte Mensch gehöre, die sich eher zu viel als zu wenig vornehmen. Das war mir allerdings lange nicht so klar, bis ich in einem Seminar gefragt wurde: „Bist Du inspiriert über dein Ziel?“. Ich muss ehrlich sagen, dass ich damals die Frage nicht ganz verstand. Wie, Inspiration? Im Lauf der Zeit habe ich aber sehr viel über Ziele und auch über mich gelernt. Mittlerweile nutze ich das Gefühl der Inspiration wie einen inneren Kompass, der mir zeigt, wo es für mich lang geht. Nicht nur bei den kleinen Zielen im Alltag, sondern auch bei den großen im Leben.

Ja, natürlich ist es manchmal auch anstrengend ein Ziel zu verfolgen. Und es begegnen einem auch Hindernisse, Hürden oder Sackgassen. Aber wenn einem das Ziel wirklich viel bedeutet, dann kann man auf dem Weg auch Phasen von Gelassenheit, Glück und Freude empfinden. Und man muss es auch gar nicht „Ziel“ nennen, es kann auch „Projekt“ sein, „Herausforderung“, „Aufgabe“, „Leidenschaft“ oder ein ganz anderes Wort, das für einen persönlich gut passt. Wie das geht? Dazu müsstest **Du** erstmal herausfinden, was **Du** negatives mit Zielen verbindest. Dann kannst **Du** nachhaltig deine innere Einstellung gegenüber Zielen ändern und negative Assoziationen auflösen. Das Beste: In diesem Prozess wirst Du auch spüren lernen, was wirklich **DEINE** Ziele sind.

Hier ein paar Fragen, die Dir dabei helfen:

- Was genau finde ich schwierig an Zielen?
- Welche negativen Bewertungen habe ich über Ziele?
- Wann in meinem Leben fiel es mir noch leicht Ziele zu verfolgen (vielleicht sogar spielerisch/ mit Gelassenheit)?
- Was müsste sich in meinem Denken verändern, dass ich mit Freude Ziele festlege?

Und hier noch tiefgründigere Fragen:

- Wozu ist es gut, dass ich Ziele als anstrengend bewerte?
- Wozu dient es mir, dass ich lieber Ziele von außen verfolge, anstatt selbstbewusst für eigene Ziele einzustehen?
- Was ist der Vorteil, wenn ich mir keine Ziele setze?
- Wozu erzeuge ich Stress, wenn es um Ziele geht?

Das sind jetzt knifflige Fragen, vielleicht erlebst Du sie auch als provokativ. Aber so kommst Du Dir selbst auf die Schliche.

Du findest Dich hier wieder und willst dieses Thema vertiefen um für Dich mehr Klarheit zu schaffen? Dabei stehe ich Dir gerne zur Verfügung.