

## Ich muss etwas verändern

### Oder wie du deine Ziele erreichst.

Ich muss etwas verändern – diesen Satz hast du dir vielleicht auch schon mal überlegt. Aber weiter bist du nicht gekommen? Ja, das kann ich verstehen. Es liegt einfach an den vielen Fragen:

Was genau ist etwas?

Wie viel ist etwas?

Wie oft ist etwas?

Wozu ist etwas nütze?...

Wenn du etwas verändern willst, dann ist es sinnvoll dir genau zu überlegen, was du wie genau verändern willst. In der Psychologie gibt es dazu die „SMART – Formel“

#### Smart

Jeder Buchstabe steht in SMART für ein Wort.

S = spezifisch. Im obigen Beispiel von „etwas verändern“ ist das viel zu schwammig. Was genau willst du verändern? Beschreibe dein Ziel genau. Was ist dieses „etwas“? Soll sich dein Job verändern? Oder deine Einstellung? Oder die Bewegung im Alltag? Oder willst du deine Beziehung verändern? Oder was genau ist dieses ETWAS.

M = messbar. Das bedeutet, du musst es messen können. Bei „etwas verändern“ kannst du nichts messen. Im Job mehr Geld – das kann man messen, 2x wöchentlich laufen gehen – das kann man auch messen. Wenn du einen ganzen Tag / Woche mehr Zeit mit deiner Partnerin/deinem Partner verbringst – das kann man auch messen. Bei der „Einstellung verändern“ ist das schon deutlich schwieriger. Wenn du in allem etwas Positives findest und das offen benennst, dann wäre das für dich messbar: Ich habe etwas Positives gefunden. Auch wenn du dich nicht mehr aufregst und du ruhig bleibst, wäre das ebenso messbar, zumindest emotional und mit dem Blutdruckmesser.

A = aktiv und attraktiv. Dein Ziel muss dir gefallen. Es muss für dich lohnenswert sein. Aber es muss auch in deiner Hand liegen. Ich hatte oben das Beispiel von der Beziehungsveränderung. Du musst die Beziehung verändern. Wie du das machst, kannst du überlegen. Aber du kannst nicht wünschen, dass sich deine Beziehung verändert, wenn dein/e Partner/in etwas tun muss. Denn: das wird nicht passieren. Du willst Veränderung – also musst du auch etwas dafür tun. Und zwar etwas, dass für dich attraktiv ist. In einer Beziehung könnte das die Einladung zu einem Abendessen sein.

Aber auch im Job oder bei Bewegung verhält es sich so. Es muss dir Spaß machen. Du musst gerne aktiv werden. Sonst verliert dein Ziel die Attraktivität und du verlierst es.

R = realistisch. Mache deine Ziele erreichbar. Träume sind wunderbar, aber man muss diese zerstückeln und zerkleinern. Nur dann können sie umgesetzt werden. Auch mit den Zielen ist es ähnlich. Mache realistische Teilziele daraus. Wenn du ein Bewegungsmuffel bist und in 3 Monaten den Marathon mitlaufen willst – dann halte ich das für sehr unrealistisch. Wogegen in 3 Monaten eine regelmäßige Laufstrecke von 2x 5km pro Woche, das ist durchaus realistisch. Ebenso die

Veränderung im Job: Innerhalb eines Jahres ein Firmenimperium aufzubauen ist sicher nicht erreichbar. Aber in einem Jahr 50% mehr Gehalt zu bekommen, weil man Weiterbildungen macht und bei der Konkurrenz einen Superjob antritt, der von Haus aus schon deutlich besser bezahlt wird, das ist wesentlich realer.

T = terminiert. Eine konkrete Zeitangabe hilft dir, um dein Ziel wirklich zu erreichen. Im vorhergehenden Absatz habe ich schon ein bisschen Terminierung einfließen lassen: In 3 Monaten (das wäre dann zum Beispiel der 1. Mai); in einem Jahr (also 11/2024), oder du nennst konkrete Tage (15.3 oder 31. Mai). Damit machst du nicht nur eine genaue Messung möglich, sondern setzt du dir selber noch eine Deadline. Das wiederum ist attraktiv, um „auch ein Ende“ zu sehen. Denn ein Ende zu sehen ist enorm wichtig. Wenn du nämlich für alle Zeiten an dieses eine Ziel gebunden bist, ist es weder realistisch noch attraktiv und kann auch nicht mehr terminiert werden.

### Das gelingt nicht immer

Trotzdem möchte ich noch auf einen wichtigen letzten Punkt verweisen: Ja, es gibt sie, die Rückschläge, Fehlschläge und faulen Einschläge.

Dann frage dich: was ist der Grund? Hast du dich überfordert? Dann verkleinere das Ziel! Ist es nicht attraktiv? Dann mach dein Ziel attraktiver! Hast du dein Ziel so formuliert, dass andere mitmachen müssen? Dann ändere das ganz schnell – das wird nie! Nie! Funktionieren. Es ist dein Ziel, also musst du aktiv sein! Ist das Ziel zu unspezifisch? (Worte wie „etwas“, „mehr“ oder „aktiv“ sind viel zu schwammig), dann konkretisiere das! Manchmal sind aber ernst zu nehmende Umstände schuld (z. B. Krankheit, echte fehlende Energie oder Familienereignisse). Dann bearbeite erst diese Baustelle und werde gesund oder kümmere dich um deine Familie und erst dann, wenn das abgeschlossen ist, dann gehst du nochmals an dein Ziel – aber SMART.

Mehr Unterstützung bekommst du bei meinem Mut-Coaching