

## Realisierbarkeit von Zielen unterstützen

👉 *Wer sofort mit der Realisierung seiner Ziele beginnt, steigert die Chancen sein Ziel zu erreichen.*

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, die Realisierbarkeit Ihres gewählten Vorhabens zu erhöhen.

### Handlungsplanung

Für die erfolgreiche Zielerreichung ist eine konkrete Handlungsplanung notwendig.

Überlegen Sie, welche konkreten Schritte Sie in den kommenden Wochen gehen müssen, um Ihr Entwicklungsziel zu verwirklichen.

- **Was sind meine ersten Handlungsschritte? Was werde ich wann, wo, wie und bis wann tun?**

Notieren Sie Ihre ersten Handlungsschritte so konkret wie möglich.

Um mein Entwicklungsziel zu verfolgen, werde ich folgendermaßen vorgehen:

1. ...

2. ...

3. ...

👉 *Wer sofort mit der Realisierung seiner Ziele beginnt, steigert die Chancen sein Ziel zu erreichen.*

### Potentielle Hindernisse identifizieren und überwinden

Bei der Realisierung von Zielen können Hindernisse und Unwägbarkeiten auftreten. Es ist hilfreich, im Vorhinein potentielle Hindernisse, die bei der Zielumsetzung auftreten können, zu identifizieren und zu überlegen, wie man diesen Hindernissen begegnen kann.

- **Welche Hindernisse oder Schwierigkeiten könnten bei der Realisierung auftreten?**

Notieren Sie 1-2 Hindernisse, von denen Sie sich denken, dass diese bei der Zielumsetzung auftreten könnten.

Folgende Hindernisse könnten bei der Zielrealisierung auftreten:

1....

2....

Wenn Sie nun eine Vorstellung davon haben, welche Hindernisse der Zielerreichung im Weg stehen könnten, ist es sinnvoll zu überlegen, wie Sie diese Hindernisse verhindern oder damit umgehen können.

- **Was könnte ich tun, wenn diese Hindernisse tatsächlich auftreten?**

Die Formulierung von Bewältigungsmaßnahmen in Form von Wenn-dann-Sätzen ist eine besonders hilfreiche Methode.

Beschreiben Sie jeweils 1-2 Möglichkeiten, um die beiden oben genannten Hindernisse zu überwinden.

Folgendes werde ich tun:

Wenn Hindernis 1 auftritt, dann....

Wenn Hindernis 2 auftritt, dann....

## Erfolgskriterien

Für die Überprüfung des Zielfortschritts ist es wichtig zu wissen, woran Sie erkennen können, ob Sie Ihr Entwicklungsziel (oder Teilziel) erreicht haben. Diese Erfolgskriterien machen eine Bewertung der Zielerreichung beziehungsweise des Zielfortschritts überhaupt erst möglich.

- **Waran könnte ich und woran können Andere feststellen, dass ich mein Ziel erreicht habe?**

Beschreiben Sie konkrete Erfolgskriterien, an denen Sie oder Andere erkennen können, dass Sie ihr Ziel erreicht haben.

Hieran kann ich erkennen, dass ich mein Entwicklungsziel erreicht habe:

...

Hieran können Andere erkennen, dass ich mein Entwicklungsziel erreicht habe:

...

## Ressourcen nutzen

Die Unterstützung durch andere Personen kann nützlich und notwendig sein, um ein Ziel zu erreichen. Überlegen Sie frühzeitig, wer Sie wie und wobei unterstützen kann. Die Nutzung externer Ressourcen erhöht die Wahrscheinlichkeit des Zielerfolges.

- **Wer kann mich bei der Verwirklichung meines Zieles unterstützen?**

Überlegen Sie, wer und wie diese Person(en) Sie bei der Realisierung Ihres Handlungsplans unterstützen können (z.B. durch Informationen, emotionale oder finanzielle Unterstützung, Beratung usw.).

Nennen Sie Personen, die Sie bei der Realisierung Ihres Entwicklungszieles unterstützen könnten und wie.

Folgende Personen können mich unterstützen, indem sie ....

-----  
**Die folgenden Hinweise, für die Umsetzung Ihrer Entwicklungsziele, können Ihnen helfen die Zielrealisierung zu verbessern.**

## Zielkontrolle

Für die Überprüfung der Zielrealisierung ist es wichtig, dass Sie sich immer wieder Feedback einholen. Überlegen Sie, mit wem Sie Ihr Entwicklungsziel besprechen könnten und wer Ihnen Rückmeldung zum Zielfortschritt geben kann.

- **Wer kann mir Feedback geben und mich bei der Überprüfung des Zielfortschritts unterstützen?**

**Ziele sind veränderbar:** Ziele können spezifiziert, verändert oder verworfen werden, wenn Ihnen andere Ziele wichtiger erscheinen.

Seien Sie flexibel und achtsam bezüglich Ihrer persönlichen Wünsche und ausdauernd und konsequent bei der Verfolgung Ihrer persönlichen Entwicklungsziele!