

Bereitschaft und Selbstverpflichtung zur Zielumsetzung stärken

Sie haben in der letzten Übung ein persönlich bedeutsames Ziel formuliert.

Sollte Ihr Ziel ein eher langfristiges Ziel sein, ist es notwendig dieses Ziel in erreichbare Unterziele zu gliedern. Überlegen Sie dann, welches Ihrer Unterziele Sie in den kommenden Wochen oder Monaten zuerst "anpacken" wollen. Das Erreichen von kurzfristigeren Unterzielen bringt Sie Ihrem langfristigen Ziel näher und ist dadurch sehr motivierend!

Notieren Sie hier Ihr (Unter-)Ziel, damit Sie die folgenden Fragen direkt auf Ihr persönliches Ziel beziehen können. Sollten mehrere Unterziele vorliegen, überlegen Sie mit welchem Ziel Sie zuerst beginnen möchten.

Mein persönliches Ziel... _____

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich schon im Vorfeld mit dem Gewinn und möglichen Nebenwirkungen, die mit der Zielerreichung verbunden sein können, vertraut zu machen. Sie können damit die Verbundenheit mit Ihrem Vorhaben stärken und die Bereitschaft zur Zielumsetzung erhöhen.

Die Verbindung mit positiven Konsequenzen erhöht die Attraktivität des Ziels und damit die Wahrscheinlichkeit für Ihren Erfolg!

Gewinne vergegenwärtigen

Wenn Ihnen klar ist, welche Vorteile Ihnen die Verwirklichung Ihres persönlichen Vorhabens einbringt, dann erhöht das Ihre Motivation, Ihr Vorhaben engagiert umzusetzen.

➤ **Welche konkreten Gewinne verbinde ich mit meinem Vorhaben?**

Stellen Sie sich bitte die positiven Konsequenzen vor, die sich für Sie ergeben, wenn Sie Ihr persönliches Vorhaben realisiert haben, stellen Sie sich dafür bildlich den Moment vor, in dem Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Beschreiben Sie Ihren persönlichen Nutzen in Stichworten so konkret wie möglich!

Diese Gewinne ergeben sich für mich, wenn ich mein Anliegen verwirklicht habe...

...
...

Vorhaben sind i.d.R. auch mit übergeordneten Entwicklungszielen verbunden (Bsp.: „*Ich möchte mein Zeitmanagement verbessern, damit ich die Studienanforderungen besser meistern kann*“. Dahinter könnte das übergeordnete Ziel liegen, „... *um dadurch später im Berufsleben die unterschiedlichen Anforderungen gut meistern zu können.*“).

Wenn Ihnen bewusst ist, welche attraktiven übergeordneten Ziele mit Ihrem derzeitigen Vorhaben verknüpft sind, kann dies die Motivation für die Zielerreichung erhöhen.

➤ **Welche übergeordneten Ziele sind mit meinem Vorhaben verbunden?**

Beschreiben Sie 1-2 übergeordnete Ziele, die mit Ihrem Anliegen in Zusammenhang stehen!

Mein Vorhaben ist mit folgenden, langfristigen, übergeordneten Zielen verbunden (Ziel hinter dem Ziel):

...
...

Nebenwirkungen erkennen und akzeptieren

Die Realisierung von persönlichen Anliegen ist häufig nicht nur mit Gewinnaussichten verbunden; die erfolgreiche Verwirklichung eines herausfordernden Vorhabens kann auch mit unangenehmen, nicht intendierten Nebenwirkungen verbunden sein (z.B. zusätzliche Belastungen oder Freizeitverzicht usw.).

➤ **Mit welchen unerwünschten Nebenwirkungen könnte mein Vorhaben verbunden sein?**

Notieren Sie, mit welchen Nebenwirkungen die Realisierung Ihres Vorhabens verbunden sein könnte.

1. Nebenwirkung ...
2. Nebenwirkung ...

Diese Nebenwirkungen können durch unterschiedliche Strategien entschärft werden (z.B. sich belohnen, an positive Folgen denken, sich sagen: „Das schaffe ich schon“). Die Akzeptanz, dass neben den gewünschten Gewinnen auch Nebenwirkungen mit der Zielerreichung verbunden sind, führt zu einem realistischeren Bild der Wirklichkeit.

➤ **Wie können die oben benannten Nebenwirkungen entschärft werden?**

Beschreiben Sie jeweils 1-2 Bewältigungsmöglichkeiten für jede Nebenwirkung.

Möglichkeiten des Umgangs mit der 1. Nebenwirkung:

...

Möglichkeiten des Umgangs mit der 2. Nebenwirkung:

...

Potentiale aktivieren

Es ist hilfreich, sich die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vergegenwärtigen, die bei der Realisierung Ihres Vorhabens nützlich sein könnten.

➤ **Welche meiner Potentiale und Stärken könnten für die Umsetzung meines Vorhabens hilfreich sein?**

Beschreiben Sie Potentiale und Stärken, die für die Zielumsetzung hilfreich sind.

Die folgenden Potentiale sind für die Realisierung meines Vorhabens hilfreich:

...

...

Bedürfnisse überprüfen

Die Befriedigung von persönlichen Bedürfnissen (z.B. Anerkennung von Anderen, interessante Tätigkeit, finanzielle Sicherheit usw.) ist wichtig für das eigene Wohlbefinden. Überprüfen Sie, ob Ihr Vorhaben kongruent ist mit Ihren persönlichen Bedürfnissen. Nur wenn Ihr Ziel auch mit der Befriedigung Ihrer persönlicher Bedürfnisse übereinstimmt, kann bei Zielerreichung ein Gefühl des Wohlbefindens entstehen.

➤ **Stimmt mein Vorhaben mit für mich wichtigen Grundbedürfnissen überein?**

Notieren Sie 1-2 persönliche Bedürfnisse, die durch die Zielumsetzung bedient werden.

Mein Vorhaben ist kongruent zu den folgenden Bedürfnisse:

Wenn man Ziele formuliert, ist es wichtig, bestimmte Kriterien zu beachten, um die Handlungswirksamkeit bzw. die Realisierbarkeit des Ziels zu sichern.

Es existiert eine Sammlung von fünf **smart**-Kriterien, die sich als wirksam in diesem Zusammenhang erwiesen haben. **Smart** ist ein Akronym, hinter dem sich Zielkriterien verbergen, die die Zielerreichung begünstigen.

Bevor Sie die Fragen zur Förderung der Zielrealisierung bearbeiten, kann es sinnvoll sein, Ihr Ziel mit dem **smart-Check** zu überprüfen. Wenn Sie Ihr Ziel hinsichtlich der Handlungswirksamkeit optimieren möchten, folgen Sie diesem Link [smart-Check](#)

👉 Zur Förderung der Realisierung Ihres Zieles bearbeiten Sie das Material [Realisierbarkeit von Zielen unterstützen](#). Dies hilft Ihnen bei der konkreten Umsetzung Ihres persönlichen Zieles!