

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



FOTO: ZVG

Sich «gute» Ziele setzen

→ Ziele stellen ein wichtiges Ordnungsprinzip dar. Durch Ziele bekommen unsere verschiedenen Lebensbereiche eine (Aus-)Richtung, sie organisieren unsere Handlungen und beschreiben einen Zustand, den wir erreichen wollen. Der häufigste Fehler, den wir dabei machen, ist,

das Ziel mit Begriffen wie «Ich will, möchte, sollte» etc. zu verbinden, also ein Ziel zu formulieren wie: «Ich will mehr Sport treiben» oder «Ich möchte schlanker werden» oder «Ich will nicht mehr rauchen». Bei genauer sprachlicher Analyse zeigt sich, dass solche Sätze keine Ziele beschreiben, sondern momentane Wünsche. Solche Sätze beschreiben kein zukünftiges Ergebnis, sondern einen Istzustand.

Das Gleiche gilt für Ziele, die ein «nicht» oder Wörter wie «mehr, weniger, viel» (also Vergleiche) enthalten. Unser Unbewusstes kann ein «nicht» nicht erfassen und unser Verstand kann vergleichende

Begriffe nicht quantifizieren. Was bedeutet es genau, wenn ein Ziel lautet: Ich will weniger Stress haben? Was soll weniger genau sein?

Formulieren Sie daher Ziele wie folgt:

- kurz und prägnant, max. 6–7 Wörter
- in der Gegenwartsform, z. B. «Ich bin schlank» oder «Ich fühle mich entspannt»
- realistisch, also keine Utopien
- quantifizierbar, z. B. «Ich habe 58 kg Gewicht» oder «Ich treibe 3 Stunden Sport pro Woche»

Ein solches Ziel kann ein erster guter Schritt und auch tatsächlich erreichbar sein. Viel Erfolg dabei!