

# COACHING-TIPP

## Rudolf E. Fitz

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



FOTO: ZVG

## Die tiefere Bedeutung von Zielen

➔ Nachdem wir im letzten Beitrag gesehen haben, wie ein gutes Ziel zu formulieren ist, schauen wir heute etwas tiefer in den im Coaching bezeichneten «Zielraum». Dieser «Raum» beinhaltet mehrere Teile (Elemente), die uns Menschen in eine bestimmte Richtung lenken, in Richtung einer erwünschten Veränderung.

Ein starkes Motiv dazu ist das sogenannte Meta-Ziel.

Das Meta-Ziel beschreibt das Grössere, oft das Wichtigere, das Sie mit dem Ziel erreichen wollen. Das Ziel, mehr Sport zu betreiben, kann beinhalten, gesünder zu werden oder zu leben. Das Ziel, abzunehmen, kann beinhalten, attraktiver zu werden oder kleinere Kleidergrössen kaufen zu können. Das Ziel, weniger Stress zu haben, kann beinhalten, am Abend besser gelaunt nach Hause zu kommen usw.

Wann immer Sie ein neues Ziel verfolgen und benennen, fragen Sie sich anschliessend: «Welches Grössere oder Wichtigere steckt in diesem Ziel (verborgen)?»

oder «Was wird mir mit diesem Ziel möglich, welches Bedeutende kann sich dadurch in meinem Leben ereignen?»

Ein dazu im Coaching oft verwendetes Verfahren zur Verstärkung der Veränderungsenergie nennt sich «Bodenanker». Dabei wird das Meta-Ziel auf ein Blatt Papier geschrieben und auf den Boden gelegt. Der Kunde wird dann eingeladen, sich auf das Blatt zu stellen und sich vorzustellen, wie es ist, dieses Meta-Ziel schon ganz erreicht zu haben. Das weckt oft starke Kräfte und einen unbedingten Willen, das Ziel zu erreichen. Sie können es selbst ausprobieren. Schreiben Sie mir, was Sie dabei erlebt haben.