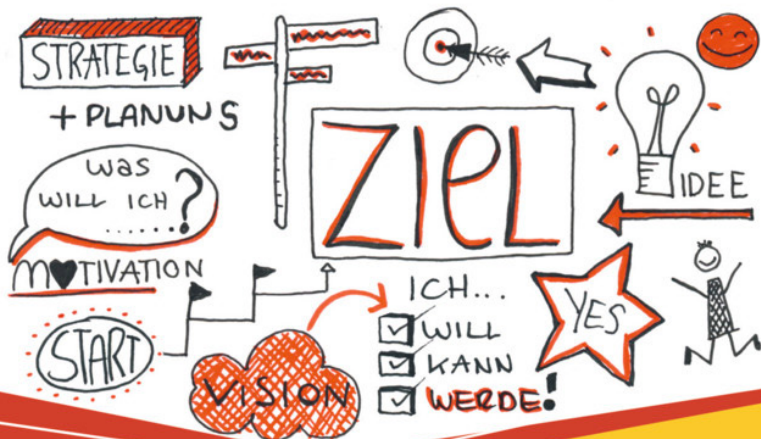




Susanne Nickel

Ziele erreichen

Von der Vision zur Wirklichkeit

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Ziele erreichen

Von der Vision zur Wirklichkeit

Susanne Nickel

2. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Der Weg zum Ziel beginnt bei Ihnen selbst	5
▪ Der Anfang der Reise	6
▪ Was ist Ihnen wichtig? Rollen und Werte	9
▪ Ihre Stärken und Schwächen	17
▪ Ihre Erfolge: Was haben Sie bisher erreicht?	21
▪ Ihr prägendes Netzwerk	24
▪ Ihr Status quo: Standortbestimmung mit dem Lebensbaum	26
 Wie Sie Ihr Ziel finden und festlegen	 31
▪ Was ist ein gutes Ziel?	32
▪ Wie aus Wünschen Ziele werden	36
▪ Von der Vision über die Mission zum Ziel	42
▪ Das ZIEL-Modell mit dem Gute-Laune-Loop	46
▪ Nach den Sternen greifen mit der STAR-Methode	50
▪ Nutzen Sie die Kraft des Unterbewussten	52
 Mein Team zur Zielerreichung	 59
▪ Ihre inneren Teammitglieder	60
▪ Der Faulpelz	63
▪ Der Kritiker	68
▪ Der Supercoach	73
▪ Der Kriegeranteil in uns	75
▪ Das innere Kind	78
▪ So wird Ihr Team zum Erfolgsteam	83
▪ Was sagt Ihr inneres Team zu Ihrem Ziel?	85

Los geht's mit der 3-D-Strategie	87
▪ Letzter Ziel-Check	88
▪ Sich durchsetzen: Aller Anfang ist schwer	89
▪ Durchhalten, auch wenn es anstrengend wird	97
▪ Durchstarten: Im Endspurt auf der Zielgeraden	102
 Nach dem Ziel ist vor dem Ziel	 111
▪ Ziel erreicht – was nun?	112
▪ Ziel nicht erreicht – und jetzt?	114
▪ Auf zu neuen Zielen	118
▪ Leinen los mit der Strategie des Vasco da Gama	120
 ▪ Stichwortverzeichnis	 125

Vorwort

Fragen Sie sich auch, wie Sie sich Ihre Wünsche erfüllen können? Wie Sie Ihre Ziele erreichen, um ein zufriedeneres Leben zu führen? In jedem Wunsch steckt ein Ziel. Egal, ob es sich um private oder berufliche Vorhaben handelt: Aus einer Vielzahl von möglichen Optionen das passende Ziel zu finden und dann auch konsequent zu verfolgen, ist manchmal gar nicht so einfach.

Vielleicht kennen Sie das? Wir nehmen uns etwas vor, gehen ein paar Schritte und wenn die ersten Hindernisse kommen, brechen wir ab. Dieser TaschenGuide weist Ihnen den Weg, wenn es mal holprig oder unübersichtlich wird. Er hilft Ihnen dranzubleiben und den Kurs zu halten, wenn Sie kurz vor dem Aufgeben sind. Neben Ihrem inneren Erfolgsteam lernen Sie leicht in den Alltag integrierbare Techniken und sog. Gute-Lau-
ne-Loops kennen, mit denen Sie Ihre Ziele mit Freude und Ausdauer in die Tat umsetzen können.

Legen Sie los und machen Sie sich auf die Reise, erst zu sich selbst und dann zu Ihrem Ziel!

Viel Freude und Erfolg dabei wünscht Ihnen

Susanne Nickel

Der Weg zum Ziel beginnt bei Ihnen selbst

Schneller, höher, weiter – unser ganzes Leben dreht sich um Ziele. Mehr Gehalt, ein besserer Job, eine größere Wohnung, eine Weltreise – solche Vorhaben vor Augen rennen wir los, um sie möglichst schnell zu erreichen, und vergessen dabei oft das Wichtigste dabei: uns selbst.

In diesem Kapitel machen Sie Ihre persönliche Bestandsaufnahme. Sie finden heraus,

- was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben,
- was Sie stärkt und was Sie schwächt,
- auf welches Netzwerk Sie zugreifen können,
- wo Sie gerade stehen.

Der Anfang der Reise

Kennen Sie das Bonmot »Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung«? Es gilt für alle Lebenslagen und vor allem auch dann, wenn Sie sich rüsten wollen, um ein neues Ziel zu erreichen. Sie sollten sich selbst gut kennen, denn Sie sind der wichtigste Mensch, wenn es um Ihr Ziel geht. Sie definieren es und Sie setzen es um. Sie setzen das Startsignal und machen sich auf den Weg. Sie haben es in der Hand, auch wenn Widerstand kommt. Sie entscheiden darüber, durchzuhalten oder aufzugeben.

Wie gut kennen Sie sich?

Oft schauen wir nicht genau hin oder trauen uns nicht, uns selbst so wichtig zu nehmen. Viele von uns haben gelernt, dass es sich nicht ziemt, sich selbst in den Fokus zu rücken. Sich selbst zu kennen und zu wissen, wo man im Leben gerade steht, ist jedoch wichtig und elementar, wenn wir uns Ziele setzen und sie auch erreichen wollen. Es ist gut zu wissen, was uns unterstützt oder bei wem wir uns Unterstützung holen können. Wir sollten auch wissen, was uns schwächt und was wir vielleicht besser lassen sollten. Sich gut zu kennen hilft auch, wenn es mal anstrengend wird, und es darum geht, durchzuhalten und Herausforderungen zu meistern.

Welche Ausrüstung haben Sie dabei? Welche Lasten tragen Sie vielleicht mit sich? Was hat Sie geprägt? Worauf bauen Sie auf?

Wenn Sie jetzt starten, worauf blicken Sie zurück? Was Sie dabei unterstützt, Ihr Ziel zu erreichen, nützliche Tipps und Werkzeuge, verrate ich Ihnen später.

Seien Sie Ihr eigener Schatzsucher

Ich möchte Sie zunächst einladen, sich besser kennenzulernen. Wenn ich Menschen im Coaching auf dem Weg zu ihren Zielen unterstütze, verstehe ich mich immer als Schatzsucherin. Ich suche gemeinsam mit meinen Klienten ihre verborgenen und weniger verborgenen Schätze, die ihnen helfen, ihre Ziele gut zu erreichen. Manchmal braucht es nur einen kleinen Schubs und ein Schatz oder eine Ressource offenbart sich. Manchmal müssen wir auch etwas tiefer suchen. Es kommt auch schon einmal vor, dass Widerstände und Blockaden den Blick oder Zugriff auf die wertvollen Schätze versperren. Auch wenn es dann mitunter ein bisschen schwerer wird, lohnt es sich doch, diese Hindernisse zu überwinden. Seien Sie Ihr eigener Schatzsucher. Suchen Sie nach Ihren inneren Schätzen!

BEISPIEL

Ein Coaching-Klient hatte sich in seinem Leben bereits mehrere größere Ziele gesetzt. Es passierte ihm immer wieder, dass er schon am Anfang gleich wieder aufhörte, sie zu verfolgen. Wir arbeiteten im Coaching mit verschiedenen Fragen. Unter anderem fragte ich ihn: Waren das wirklich erstrebenswerte Ziele? Da er das ganz klar mit Ja beantwortete, stellte sich die Frage, warum er jeweils so schnell aufgab. Bei genauerer Schatzsuche bemerkte er, dass er sich ähnlich wie sein Vater verhielt, der bei der Verfolgung seiner Ziele oft gescheitert war und sehr schnell aufgegeben hatte. Er erlaubte sich selbst nicht zu wachsen und größer zu werden, deswegen wurden alle seine Ziele ebenfalls im Keim erstickt. Dies tat er aus Liebe und

Solidarität zu seinem Vater. Diese Erkenntnis war für ihn sehr wichtig, denn etwas blockierte ihn in seiner Zielerreichung. Das heißt, er trug eine Last, die liebevoll an ihren richtigen Platz abgestellt werden musste, damit er frei wurde, seine Ziele zu erreichen und dranzubleiben.

Unsere inneren Schätze finden wir oft nicht auf Anhieb und deshalb ist es wichtig, dass Sie sich nicht nur einmalig, sondern fortlaufend mit Ihrer Schatzsuche beschäftigen. Manche Reisen sind kürzerer Art, manche dagegen länger. Ausdauer lohnt sich!

Legen Sie sich Ihr persönliches Ziel-Tagebuch an. Es unterstützt Sie bei Ihrer Reise. Darin dokumentieren Sie Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Übungen, wichtige Kraftquellen und persönliche Fortschritte. Viele Untersuchungen berichten von der Macht des geschriebenen Wortes und zeigen, dass Menschen, die ihre Ziele schriftlich fixieren, viel erfolgreicher in der Zielerreichung sind.

Mein Ziel-Tagebuch

S. 1

Ich bin dankbar für ...

Mein Lieblingsspruch:

Mein Ziel:

Ein Ziel-Tagebuch

Was ist Ihnen wichtig? Rollen und Werte

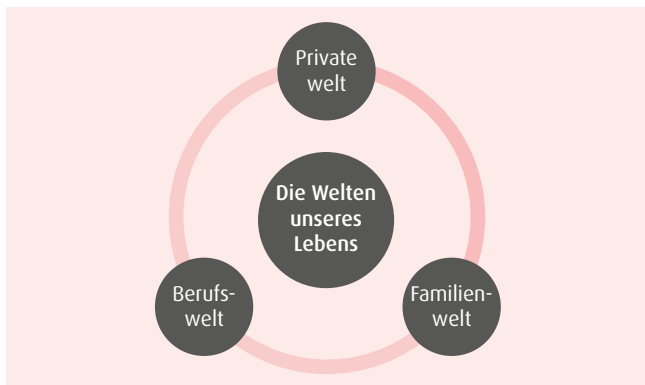
Was macht uns als Menschen aus? Wir nehmen verschiedene Rollen ein und richten uns nach unseren als wichtig empfundenen Werten und den sich daraus ergebenden Motivatoren aus.

Welche Rollen leben Sie und welche Werte sind Ihnen dabei wichtig? Zu wissen und zu reflektieren, was für Sie wichtig ist, hilft Ihnen, Ihr Ziel zu justieren und einen guten Werte- und Rollen-Fit zu erhalten. Wenn Ihr Ziel mit Ihren persönlichen Werten und Rollen im Einklang steht, vermeiden Sie inneren Widerstand.

Die drei Welten

Meistens gibt es in unserem Leben drei große Bereiche, in denen wir uns bewegen. Ich nenne sie die drei Welten:

1. die private Welt,
2. die Berufswelt und
3. die Familienwelt.



Die drei Welten

Zur privaten Welt gehören Freunde und Bekannte und alle Freizeit- und Sportaktivitäten. Zur Berufswelt gehört alles, was Ihre Arbeit oder berufliche Orientierung ausmacht, wie z. B. die Unternehmen, in denen Sie arbeiten und gearbeitet haben, ehemalige und aktuelle Kollegen und Vorgesetzte. Wenn Sie noch im Studium oder in der Ausbildung sind, zählt hierzu auch das universitäre Umfeld oder Ihre Schule und Ihr Ausbildungsbetrieb. Die Welt Nr. 3, in der Sie sich bewegen, ist die Familienwelt. Dazu gehören Ihre Herkunftsfamilie und Ihre Gegenwartsfamilie und alle damit verbundenen familiären Aktivitäten. In Ihre Herkunftsfamilie wurden Sie hinein geboren; Ihre Gegenwartsfamilie haben Sie frei gewählt.

Ihre Rollen

In jeder dieser Welten füllen wir bestimmte Rollen aus und diese Rollen können und sollten sogar je nach Welt auch unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass Sie sich im Klaren darüber sind, welche Rollen Sie selbst betreffen.

Ein Beispiel:

Meine Rollen in der Berufswelt	Meine Rollen in der privaten Welt	Meine Rollen in der Familienwelt
▪ Angestellter. Drei Projekte. Vermittler bei Konflikten. ▪ Acht Kollegen im Team. Ein Vorgesetzter. Mittelgroße Organisation im Umbruch. Viele Veränderungen.	▪ Ein bester Freund. ▪ Sechs Freunde. ▪ Mitgliedschaft in zwei Verbänden und Vereinen. Mitglied in einem Netzwerk. Anlaufpunkt für Freunde.	▪ Vater von zwei Kindern. ▪ Ehemann. ▪ Bruder, Sohn, Cousin, Onkel und Enkel.

Übung: Meine Rollen

Zeichnen Sie entweder in Ihrem Ziel-Tagebuch oder auf einem DIN-A4-Blatt ein kleines Dreieck mit Ihren drei Welten und notieren Sie zu jeder davon Ihre jeweiligen Rollen.

Wie viele Rollen haben Sie? Sind Sie zufrieden mit ihnen? Wenn Sie Ihre drei Welten betrachten: Welche Welt nimmt den größten Raum ein? Wie zufrieden sind Sie damit? Wenn Ihnen Ihr nächstes Ziel schon klar ist: Wo ordnen Sie ihr Ziel ein? Welche