

GUTE VORSÄTZE

2019, läuft bei dir

Jeder von uns kennt sie, die guten Vorsätze für 's neue Jahr.
Lesen Sie, wie man diese in 2019 noch besser umsetzen kann.



2018 verwischt und 2019 wird noch besser

Bild: odyphoto / thinkstock

Gute Vorsätze zum neuen Jahr können auch im Job nützlich sein. Entscheidend ist aber, dass man sie als konkrete Ziele definiert. Vage Absichtserklärungen („Ich sollte mich nicht über jede Kleinigkeit aufregen“) sorgen nur für Enttäuschungen, wenn man den Vorsatz nicht umsetzt. Es hat schon Tradition, dass man gerade zum Jahreswechsel persönliche Vorsätze schafft. Ein Ziel ist konkreter und verbindlicher als eine Absichtserklärung, bei denen sich der Monteur meist ein Hintertürchen offen lässt. Vorsätze werden meist so formuliert: „Ich müsste mehr Ordnung am

Arbeitsplatz haben“, „Ich sollte mich zukünftig an Termine halten“, „Die Abhängigkeit vom Handy muss jetzt aufhören“. Es hängt tatsächlich von der Formulierung ab. „Ich muss“ zeigt schon, dass man etwas nicht freiwillig tut, nicht besonders motiviert ist. „Müssen“ bedeutet Druck, die Freiwilligkeit fehlt. Auch ein Vorsatz mit den Worten „bei Pannen mehr Ruhe bewahren“ zeigt Unsicherheit und bietet Rückzugsmöglichkeiten. Ein klar formuliertes Ziel zeigt einen Handlungsrahmen, in dem man sich bewegt, und zwar ohne viel „Wenn und Aber“.

VORSÄTZE GENAU DEFINIEREN

Definieren Sie möglichst präzise, was Sie erreichen wollen und in welchem Zeitraum. Was heißt schon „Ich will besser/gelassener/freundlicher/pünktlicher werden“? Eine notwendige Änderung wird durch unklare Vorsätze nicht erreicht. Nur durch Messbarkeit können Sie am Ende feststellen, ob Sie das Ergebnis erreicht, den Vorsatz geschafft haben.

Zwischendurch stellt man sich immer wieder mal vor, wie es ist, wenn man das Ziel schon erreicht hätte. Da kommt Freude auf, das motiviert, weiter zu machen.

Fixieren Sie Ihre Ziele schriftlich, damit sie in der Tageshektik nicht vergessen werden.

Wenn Sie von Ihrem Vorsatz überzeugt sind, fangen Sie gleich mit der Umsetzung an, denn was man auf morgen oder später verschiebt, verliert an Bedeutung oder wird schnell vergessen. Miniziele, die man ohne Probleme schafft, sind leichter zu erreichen und schaffen die nötigen Erfolgserlebnisse, die man später für höhere Ziele braucht.

SO SCHAFFEN SIE ES

Wünsche und Ziele werden erst dann konkret, wenn sie dokumentiert sind. Das Aufschreiben macht aus diffusen Ideen klare Bilder, die als Orientierung dienen.

Denken Sie lange und gründlich über Ihre Ziele nach und beschäftigen Sie sich ausführlich mit den Auswirkungen. Listen Sie die Vorteile auf, die Ihnen eine Verwirklichung Ihrer Ziele bringen. Warum wollen Sie ein Ziel erreichen, und was haben Sie davon? Je länger diese Nutzenliste ist, desto intensiver wird Ihr Wunsch, das Ziel zu erreichen.

Identifizieren Sie alle Hindernisse, die Ihren Weg verstellen. Welches ist das größte? Dieser Punkt muss als Erstes angegangen werden. Stellen Sie einen realistischen Zeitplan auf, der alle Einzelschritte zur Zielerreichung und den Realisierungszeitpunkt Ihres Zieles enthält. Reservieren Sie sich jeden Tag 5 Minuten, um über Ihr Ziel nachzudenken. Prüfen Sie regelmäßig, wie nahe Sie Ihrem Ziel gekommen sind. Freuen Sie sich über Erfolge – das motiviert. Klären Sie aber auch, warum Sie noch zu weit entfernt sind. Stellen Sie sich öfter vor, wie es wäre, wenn Sie Ihr Ziel schon erreicht hätten. Wie fühlen Sie sich dabei? Diese positiven Gedanken werden Sie motivieren.

ZIELE STETS POSITIV FORMULIEREN

Häufig sind Ziele negativ formuliert. Man weiß sehr genau, was man nicht will. Das Problem dabei: In der Regel wirken „Nicht-Befehle“ negativ: „Ich will nicht mehr das Tempolimit im Verkehr überschreiten.“ Positiv wirkt der Gedanke: „Ich will mich an die Geschwindigkeitsbegrenzung halten.“ Warum wird ein Ziel nicht positiv formuliert?



Bild: phototechno / thinkstock

Durch gute Vorsätze verhindert man, sich zu verzetteln, und bringt dadurch mehr Linie ins eigene Leben.

Zur Erreichung eines Ziels ist die positive Einstellung von großer Bedeutung, schon der Start darf nicht wegen Skepsis und Bedenken verschoben werden. Wer immer nur an den Aufwand denkt, Risiken und Probleme sieht, fängt vielleicht gar nicht an. Außerdem ist es besser, wenn man selbst hinter seinem Vorhaben steht und sich nicht nur wegen anderer Meinungen beeinflussen lässt.

Langfristige Ziele werden schriftlich festgelegt und in Etappen unterteilt (Salami-Methode), so ist es leichter, sie zu erreichen. Es motiviert, wenn man sich immer wieder mal die Vorteile vorstellt, die es beim Erreichen gibt.

Ziele werden genau definiert. Das Ziel „Ich will pünktlicher werden“ ist nicht präzise.

Wenn das eigene Durchhaltevermögen und der lange Atem zum Erfolg führen, darf man mit Recht stolz sein. Das verdient ein Selbstlob.



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an. Telefon (0 62 21) 80 48 82 Telefax (0 62 21) 80 93 41 E-Mail rolf.leicher@t-online.de