

# Definiere und verwirkliche Deine Ziele

Heute, in unserem 2. Beitrag und Aufgabe zu Deinem persönlichen Online-Selbstlernkurs "Lese-Rechtschreib-STÄRKE" geht es um Deine Ziele, wir können sie auch Träume nennen. Denn wenn Du weißt, warum Du etwas machst beziehungsweise wozu, dann entsteht automatisch Motivation. Motivation die aus Dir heraus entsteht, wir nennen sie auch die intrinsische Motivation.

Um **Ziele** eindeutig und konkret zu definieren gibt es ganz tolle Techniken und Hinweise, die wir jetzt sehr gerne mit Dir durchgehen.

Überleg Dir jetzt zu allererst Deine Ziele, lass uns mit einem zeitnahen Ziel noch in diesem Jahr beginnen - zum Beispiel bei Kindern, das Jahreszeugnis, bei Erwachsenen der nächste Urlaub oder etwas ähnliches.

## Übrigens:

Diese Ziel-Definitionsübung empfehlen wir in unseren Trainings immer allen Teilnehmern, das bedeutet für jeden Lebensbereich - egal ob Kinder, Jugendlicher oder Erwachsener und egal in welcher Branche. Damit klappt es ganz leicht mit jedem Ziel!

## Und hier speziell ein Tipp für Eltern, die Ihr Kind dabei unterstützen:

Für Sie als Eltern ist es wichtig, die Hintergründe bei der Zielformulierung zu kennen. Diese finden Sie gleich im nächsten Absatz. Dann begleiten Sie Ihr Kind ganz einfach zum Ziel. Am Beispiel "Jahreszeugnis" bedeutet das: Ihr Kind malt/schreibt das Jahreszeugnis auf ein DIN-A4 Blatt und entscheidet sich ganz konkret, welche Noten in welchem Fach stehen. Eine Angabe wie 2-3 ist nicht erlaubt :-)) - dann darf Ihr Kind die Note 2 eintragen. Also, gerne etwas mutig und WICHTIG: die Note die eingetragen wird bestimmt Ihr Kind.

Lesen Sie hier die Formulierungs-Tipps für die erfolgreiche Zielsetzung.

## Am einfachsten bringst Du Dein Ziel mit der "P. O. S. I. T. I. V. - Technik" auf den Punkt:

### 1.) Formuliere Dein Ziel immer positiv (P):

Achte darauf, das Du Dein Ziel positiv formulierst und

- ohne sprachliche Verneinung, wie zum Beispiel: "ich bekomme nicht wieder eine 4 in Geschichte" oder "ich falle nicht wieder mit meinen Rechtschreibfehlern auf"

Diese Aussagen sind schlecht, weil wir uns "nicht" nicht vorstellen können. Du kennst bestimmt dieses Spiel: "Bitte denke jetzt nicht an den rosaroten Elefanten mit dem grünen Zylinder auf dem Kopf und den gelben Gummistiefeln." Was passiert ganz automatisch: Du siehst den rosaroten Elefanten genau so. Das bedeutet, auch wenn das Wörtchen "nicht" davor steht, achten wir auf das was danach kommt und das löst dann auch entsprechende Gefühle aus - in unserem Beispiel oben schlechte Gefühle, wegen der 4 in Geschichte und den Rechtschreibfehlern. Also, sag lieber "ich bekomme ein 3 in Geschichte" oder "ich schreibe ganz viele Wörter richtig".

- ohne Vergleiche, wie zum Beispiel: "dieses Mal bin ich besser in Geschichte" oder "diesmal bin ich besser und schreiben weniger Fehler"

Warum sind Vergleiche schlecht? Ganz ähnlich wie oben, Du denkst, an das letzte Erlebnis. Wie in unserem Beispiel mit der Zielformulierung "dieses Mal bin ich besser in Geschichte" führt Dich automatisch zum letzten Ergebnis in Geschichte.

## 2.) Denke bei Deinem Ziel "ökologisch" (O):

Uih, was steckt denn da dahinter? Das ist ganz einfach. Du stellst Dir vor, Du hast Dein Ziel schon erreicht. Stell Dir die Frage: wie reagiert Deine Umwelt darauf. Das bedeutet, wie reagieren Deine Freunde, Deine Eltern, Oma und Opa, Dein Partner, Deine Kollegen und so weiter. Was sagen diese Menschen in Deinem direkten Umfeld. Geht einfach in einen "Zukunftsfilm" und stelle es Dir vor.

## 3.) Erlebe Dein Ziel "sensorisch" (S):

Nachdem Du bei zweitens Dein Ziel schon in der Gegenwart erlebt hast, setzt Du jetzt noch ein drauf ;-). Wenn Du in dem "Zukunftsfilm Ziel" bist, fühl in Dich hinein, wie es sich anfühlt, dieses Ziel erreicht zu haben. Wo bist Du zu diesem Zeitpunkt, was siehst Du? Und gibt es Gerüche, die Du wahrnimmst oder einen Geschmack (weil Du Dich z.B. mit einem guten Essen oder Eis oder ähnlichem belohnst)? Hörst Du in Deinem "Ziel-Zukunftsfilm" Stimmen oder andere Geräusche?

## 4.) Ist Dein Ziel selbsterreichbar, d.h. ist es "individuell" (I)?:

Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Wir alle erreichen unsere Ziele nur, wenn wir diese durch unser eigenes Schaffen und Tun erreichen. So ist es zum Beispiel nicht möglich, dass Eltern sich eine gewisse Note als Prüfungsergebnis Ihres Kindes vorstellen. Ist es das erklärte Ziel des Kindes eine bestimmte Note oder Ergebnis zu erreichen, dann ist die intrinsische Motivation, also die Eigenmotivation aus dem Innersten - die wohl beste Motivationsform.

## 5.) Woran merkst Du, dass Du Dein Ziel erreicht hast - ist es "testbar"(T)?:

Nachdem Du ja jetzt schon in der Zukunft warst und erlebt hast, wie Dein erreichtes Ziel sich anfühlt und wie Dein Umfeld darauf reagiert, ist es ein Einfaches diese Frage zu beantworten: woran merkst Du, dass Du das Ziel erreicht hast?

Diese Frage ist sehr wichtig, um Dein Ziel auf den Punkt zu bringen. Als Beispiel für ein Ziel, das nicht auf den Punkt gebracht wurde ist: ich möchte viel Freizeit. Durch die Frage: "woran merkst Du, dass Du Dein Ziel erreicht hast?", sind wir gezwungen, genauer zu definieren. Das bedeutet: was mache ich in der Freizeit, von der ich dann mehr zur Verfügung habe, z.B. ich gehe einmal pro Woche ins Kino oder ich lese jeden Monat ein Buch und so weiter.

## 6.) Ist Dein Ziel interessant (I)?:

Hast Du gute Gefühle, vielleicht sogar "Wow-Gefühle", wenn Du in Deinen "Zukunftsziel-Film" gehst? Oder ist es so eher, naja, ist schon ganz okay, wenn ich das erreiche? -> Wenn das Gefühl das zuletzt beschriebene ist, dann ist es nicht wirklich DEIN Ziel. Ein Ziel löst in Dir nur Begeisterung aus, wenn es für Dich "Wow-Gefühle" auslöst. Finde DAS Ziel - DEIN Ziel!

## 7.) Gibt es ein Ziel hinter dem Ziel, was sind Deine Visionen (V)?:

Mach Dir Gedanken darüber, warum möchtest Du dieses Ziel erreichen? Gibt es ein größeres Ziel dahinter. Am Beispiel des Ziels "Lese-Rechtschreib-STÄRKE" - warum willst Du es erreichen? Antworten sind dabei zum Beispiel: ich kann gut und flüssig schreiben.

Das größere Ziel ist: "Ich steigere meine Deutsch-Note auf Note 2" oder "Ich schreibe ein Buch" und so weiter.

\*\*\*\*\*

Deine Aufgabe für die nächsten 3 Tage ist:

- 1.) Definiere Dein Ziel mit diesem Online-Selbstlernkurs und visualisiere es. Das heißt mal ein Bild von Deinem Ziel, Deinem Ergebnis, dass Du mit diesem E-Kurs erreichst.
- 2.) Definiere ein weiteres kurzfristiges Ziel: zum Beispiel "Note in der nächsten Probe/ Test/Prüfung/Schulaufgabe" oder "Blogartikel schreiben" und so weiter.
- 3.) Definiere ein großes Ziel in "weiterer Ferne" - für Kinder bitte das Thema "Beruf" - das heißt, das werde ich mal - Stand heute -. An dieser Stelle für alle Eltern wichtig: alle gewählten Berufe, egal ob Modell, Moderator, Architekt, verdeckter Ermittler oder ähnliches ist okay. Und es geht um das Ziel Ihres Kindes, bitte nicht kommentieren, ob erreichbar oder nicht. Und dann ist die Aufgabe Ihres Kindes, ein Bild von diesem Ziel zu malen. Ein Bild von der Situation, die Ihr Kind sich im Kopf vorstellt.  
Für Erwachsene ein Ziel in "weiterer Ferne" wählen, wie zum Beispiel ein neues Projekt, ein Buchprojekt, ein Job-Wechsel, eine Beförderung, ein Auslandsjahr oder oder oder.

**BITTE** alle Ziele visualisieren - d.h. jeder der die Übung in drei Tagen fertig hat, hat mindestens drei Bilder. Übrigens: wenn Du Dein Ziel malen kannst, hast Du es sehr gut und vor allem konkret definiert.

Ganz viel Spaß bei dieser sehr wirkungsvollen Übung!

Herzliche Grüße

Deine

Alexandra Aldinger & Michael Müller