

Strategisches Zielmanagement in  
sechs Schritten

**WIE DU DIR  
ZIELE SETZT UND SIE  
AUCH ERREICHST**



**OLIVER TEUFEL**

# **Gratulation,** **es ist toll, dass Du Dein Ziel erreichen willst!**



Du willst einen Marathon laufen, ein Buch schreiben, Dich selbständig machen, Deine Ernährung umstellen oder hast ein anderes Vorhaben vor Augen? Mit diesem E-Book möchte ich Dir helfen, dass Du dieses Ziel auch erreichst.

Denn es reicht für 99% der Menschen nicht, Ziele zu haben und motiviert zu sein, um dieses Ziel auch zu erreichen. Es braucht auch die richtige Strategie, einen überlegten Weg und eine Portion Hartnäckigkeit, um es zu schaffen.

Oft verdrängt man seine Ziele und schiebt sie vor sich her (auch weil unklar ist, wie man sie erreichen soll). Das führt dann zu Frust und Unzufriedenheit. Die Verfolgung anderer Ziele wird behindert. Eine Abwärtsspirale entsteht.

Aber es geht auch anders: Menschen, die ihre Ziele erreichen, planen den Weg dahin genau. Sie planen auch ein, Hindernisse auf dem Weg dorthin zu überwinden und überlegen sich, wie sie motiviert bleiben.

Aus dem erreichten Ziel und dem damit verbundenen Erfolg tanken sie dann wieder Selbstbewusstsein und Motivation für weitere Ziele. Eine echte Aufwärtsspirale.

Aber keine Sorge: All das ist kein Hexenwerk.

**Ich zeige Dir in 6 Schritten, wie Du eine Strategie entwickelst, um Deine Ziele zu erreichen und die Motivation dafür zu behalten.**

Dieses Buch beschreibt einen Weg vom 1. bis zum 6. Kapitel. Es bietet

sich an, dass Du das Buch von vorne bis hinten Durcharbeitest. Du wirst an einigen Stellen schneller vorankommen, andere Überlegungen werden neu für Dich sein und deshalb länger brauchen.

Die Erarbeitung ist ein lebendiger Prozess. Deshalb ist es gut möglich, dass Du auch zu vorhergehenden Kapiteln zurückkehren wirst, wenn Du an einer Stelle merkst, dass Dir ein neuer Gedanke gekommen ist.

Ich stelle Dir in diesem Buch eine Strategie vor, die Du Dir natürlich einfach nur Durchlesen kannst. ***Aber wenn Du es wirklich ernst meinst mit Deinen Zielen, solltest Du die vorgeschlagenen Aufgaben gleich schriftlich erledigen.*** Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen, die ihre Ziele schriftlich planen zu einem wesentlich höheren Prozentsatz ihr Ziel auch erreichen.

So entfaltet dann dieses Buch sein volles Potential und Du erreichst auch wirklich Deine Ziele! Ich wünsche Dir viel Erfolg!



PS: Über Rückmeldungen freue ich mich unter  
[oliver@systemsiches-selbstcoaching.de](mailto:oliver@systemsiches-selbstcoaching.de)

# Schritt 1: Was ist Dein Ziel?

So, nun kein Vorgeplänkel mehr: Wir steigen gleich im ersten Schritt voll ein. Dieser erste Schritt bestimmt ganz maßgeblich, in welche Richtung Du gehst.

Weißt Du schon ganz genau, wo Du willst?

Oder hast Du einfach nur das Gefühl, dass Du etwas ändern willst?

In beiden Fällen ist dieser 1. Schritt sehr wichtig. Es geht darum, dass Du Dich gedanklich in eine zukünftige Situation hineinversetzt. Und zwar in eine Situation, in der Du Dein Ziel erreicht hast oder in der Du zumindest nicht mehr das Gefühl hast, etwas ändern zu wollen.

Du versuchst, Dir diese Situation ganz bildlich vorzustellen. Danach beantwortest Du die Fragen unten. Das ganze kostet Dich 15 Minuten Zeit. Orientiere Dich dabei an dem Leitfaden im grauen Kasten.

Vielleicht kommt Dir diese Übung etwas ungewöhnlich vor. Es ist aber eine sehr bewährte und effektive Methode. Kaum ein professioneller Coach hat diese sogenannte „Wunderfrage“ nicht in seinem Repertoire.

Der Erfolg diesen Zugangs entspricht neuen Erkenntnissen in der Hirnforschung. Vereinfacht ausgedrückt: Unsere Handlungen werden viel weniger als wir denken Durch das sprachlich orientierte Großhirn gesteuert, sondern Durch das stammesgeschichtlich viel ältere Mittelhirn.

Vor allem ist das Mittelhirn viel schneller mit Bewertungen. Das Mittelhirn arbeitet mit Bildern und Gefühlen. Deshalb ist es wichtig, die bildhafte Ebene mit abzudecken, wenn Du eine Veränderung angehen willst, um ein Ziel zu erreichen.

Doch nun genug zur Theorie. Hier ist der Leitfaden für den ersten Schritt. Am besten Du nimmst Dir jetzt sofort 15 Minuten Zeit für diese Übung. Die Zeit, die Du jetzt in diese Übung investierst, wird sich später sehr auszahlen.

### **Worksheet zu Schritt 1:**

*1) Stell Dir vor, Du wachst eines Morgens auf. Und in der Nacht ist ein Wunder passiert: Du hast Dein Ziel erreicht! Bzw. Du hast nicht mehr das Gefühl, dass Du etwas ändern willst. Schließe für einen Moment die Augen und stell Dir diese Situation vor: Wie ist das? Was siehst Du?*

2) *Versuche mit allen Sinnen diese Situation zu erleben:*

*Was hörst Du?*

*Was riechst Du?*

*Was schmeckst Du?*

*Was fühlst Du?*

3) *Wenn Du an diesem Morgen, nachdem das Wunder passiert ist, aus dem Bett aufstehst, was tust Du als erstes?*

*Was tust Du danach? Und wie sieht Dein Tagesablauf aus?*

*Anregung: Nimm Dir ein großes Blatt Papier (mindestens Din A3) und gestalte darauf Deine Zielvision, die Du gerade beschrieben hast als Collage oder Skizze.*

Wenn Du noch einen weiteren Impuls für die Suche nach Deiner Zielvision brauchst, kannst Du folgenden Artikel lesen:

[Zwei Fragen, die Du Dir unbedingt einmal stellen solltest \[wenn Du Deine Lebensziele finden willst\]](#)

## **Schritt 2: Zielfokussierung**

In diesem zweiten Schritt geht es darum, Deine Zielvision zu fokussieren und in eine Form zu bringen, die Dir einen Weg zeigt, wie Du sie umsetzen kannst. Dabei ist die Formulierung Deines Zieles nicht zu unterschätzen. Ja, so banal es klingt: Die Formulierung Deines Zieles ist mitentscheidend dafür, ob Du Dein Vorhaben umsetzen wirst oder nicht. Die bewährteste Form dafür ist die sogenannte SMART-Formel:

### **Die SMARTe Formel für gut formulierte Ziele**

Gute Zielformulierungen haben demnach folgende Eigenschaften:

#### **S – Spezifisch**

Das Ziel sollte so genau und so konkret wie möglich formuliert sein.

*Also nicht:* Im kommenden Jahr mache ich mehr Sport.

*Sondern:* Ich melde mich im Fitnessstudio an und trainiere dort Montags und Mittwochs .

## **M- Messbar**

Das Ziel sollte messbar sein. Woher weißt Du sonst, ob Du das Ziel erreicht hast?

*Also nicht:* Ich will mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen.

*Sondern:* Ich werde zweimal in der Woche mir einen Nachmittag Zeit nehmen, um mit meinen Kindern etwas zu unternehmen.

## **A – Attraktiv**

Das Ziel sollte für Dich attraktiv und motivierend sein. Für ein Ziel, das Dir von anderen gesetzt wird, ist sehr schwer die entsprechende Motivation aufzubringen.

## **R – Realistisch**

Das Ziel sollte für Dich realistisch sein. Natürlich sind kleine und große Wunder immer möglich, aber plane diese Wunder nicht schon von vornherein ein, wenn Du Deine Ziele formulierst. Wenn ich beispielsweise noch nie Joggen gegangen bin, ist es recht unrealistisch, in sechs Wochen einen Marathon zu laufen. Genauso ist es relativ unrealistisch, dass ich innerhalb von vier Wochen mit meiner neuen Geschäftsidee mein Jahreseinkommen bestreiten kann.

*Also nicht:* Ich werde die Anzahl der Besucher auf meinem Blog von täglich 2 auf 1000 steigern.

*Sondern:* Ich will die Besucheranzahl auf meinem Blog erhöhen und werde deshalb jeden neuen Artikel auf Facebook und Xing posten und 20 Bekannte persönlich anmailen.

## T- Terminiert

Ein Ziel sollte einen Termin haben – einen Termin, an dem ich etwas tue (z.B. jeden Montag und Mittwoch) oder einen Termin, bis zu dem ich etwas getan haben werde.

*Also nicht so:* Ich muss mal wieder mein Wohnzimmer renovieren.

*Sondern:* Ich werde am zweiten Februarwochenende mein Wohnzimmer neu tapezieren.

Okay, jetzt bist Du dran:

### **Worksheet zu Schritt 2:**

**S - spezifisch und konkret** Wie kannst Du Dein Ziel so formulieren, dass es spezifisch und konkret ist?

**M - messbar** An welchen Faktoren kannst Du messen, ob Du Dein Ziel erreicht hast?

**A - attraktiv** Was macht Dein Ziel attraktiv für Dich? Was motiviert Dich, es zu erreichen?

**R - realistisch** Wie musst Du Dein Ziel formulieren, damit es wirklich realistisch ist?

**T - terminiert** Bis zu welchem Zeitpunkt willst Du Dein Ziel erreichen?

**Gesamt-Formulierung des Zieles nach der SMART-Formel:**

## Schritt 3: Zielreflexion

In der Zielreflexion geht es darum, Dein Ziel noch einmal auf Herz und Nieren zu überprüfen. Denn es ist leider ausnahmslos so: Jedes Ziel hat einen Preis. Wenn Du zweimal in der Woche joggen gehen willst, dann kannst Du in dieser Zeit nicht mit Deinen Freunden Kaffee trinken oder andere schöne Sachen machen.

Und genau dasselbe gilt auch für jedes andere Ziel: Du musst Zeit investieren, Kraft, vielleicht auch Geld und wohlmöglich auch Konflikte mit anderen Menschen in Kauf nehmen. Überlege Dir gut, was der Preis ist für das Ziel, das Du erreichen willst. Was musst Du aufwenden, um den Weg zu Deinem Ziel zu gehen?

Bist Du bereit, den Preis für das Erreichen Deines Zieles zu zahlen? Wenn ja, dann solltest Du alles daran setzen, Dein Vorhaben umzusetzen!

### **Worksheet zu Schritt 3:**

**Was ist der Preis für Dein Ziel?**

Überlege, was Dich das Erreichen Deines Zieles kostet:  
Zeit, Geld, Konflikte....

**Bist Du bereit, diesen Preis zu bezahlen?**

## **Schritt 4: Strategien gegen Hindernisse**

Es wäre sehr überraschend, wenn die Umsetzung Deines Zieles ganz glatt und ohne Schwierigkeiten funktionieren würde. Viel wahrscheinlicher ist es doch, dass Hindernisse und Schwierigkeiten auftauchen werden.

Du erhöhst die Wahrscheinlichkeit, Dein Vorhaben auch wirklich umzusetzen, wenn Du Dir im Vorfeld überlegst, welche Schwierigkeiten auftreten könnten. Und Dir dann auch schon im Vorhinein Strategien zu-recht legst, wie Du mit diesen Schwierigkeiten umgehen kannst.

### **Worksheet zu Schritt 4:**

Welche Schwierigkeiten erwartest Du ganz realistisch auf dem Weg zu Deinem Ziel? Berücksichtige sowohl Hindernisse in Dir selbst, als auch Schwierigkeiten, die vermutlich von außen kommen werden.

Wie wirst Du mit diesen Hindernissen umgehen?

## **Schritt 5:**

### **Unterstützungsstrukturen aufbauen**

Als „lonely wulf“ ist es meistens schwer, ein Ziel zu erreichen. Stelle Dir deshalb eine Unterstützerguppe zusammen. Überlege Dir, wer Dich unterstützen kann: Freunde, Kollegen, Deine Familie. Vielleicht gibt es auch ein Internetforum oder eine Facebook-Gruppe mit Gleichgesinnten. Plane es von Anfang an ein, Dich mit anderen in Bezug auf Dein Ziel auszutauschen und Dich in Krisenzeiten ermutigen zu lassen. Außerdem verpflichtest Du Dich selbst etwas stärker, wenn Du Dein Ziel öffentlich machst.

#### **Worksheet zu Schritt 5:**

Wo holst Du Dir Unterstützung für das Erreichen Deines Zieles?

## **Schritt 6: Den Weg zum Ziel planen**

Kaum zu glauben, aber wahr: Ganz viele Vorhaben werden nicht umgesetzt, weil der Weg zum Ziel nicht klar ist. Deshalb ist es wichtig, den Weg zum Ziel zu planen.

Natürlich kannst Du unterwegs feststellen, dass es notwendig ist, den geplanten Weg zu ändern. Sei es, weil Du eine Abkürzung entdeckt hast, sei es, weil der Weg versperrt ist und Du einen kleinen Umweg gehen musst.

Aber um Dich auf den Weg zu machen, brauchst Du einen Plan.

### **Worksheet zu Schritt 6:**

Welche Teilziele oder Etappen gibt es auf dem Weg zum Ziel?

Welches sind die ersten drei ganz einfachen Schritte auf dem Weg zu Deinem Ziel?

Welches sind die weiteren Schritte?

## **Wenn Du hier angekommen bist,**

dann bist Du Deinem Ziel schon näher gekommen. Im Idealfall hast Du bereits alle Abschnitte schriftlich bearbeitet und so eine Strategie entwickelt.

Wenn Du erst einmal das Buch durchgeschaut hast, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um mit der schriftlichen Bearbeitung der Workshops zu beginnen.

Und bedenke immer:

„Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“  
(Chinesisches Sprichwort)

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Freude beim Verfolgen Deiner Ziele!

Auf [www.systemisches-selbstcoaching.de](http://www.systemisches-selbstcoaching.de) findest Du weitere Selbstcoaching-Tools, die Dich auf Deinem Weg unterstützen können.