

## Wozu braucht man denn überhaupt Ziele?

Dazu eine kleine Anekdote von Florence Chadwick.

Sie war bereits die erste Frau gewesen, die den Ärmelkanal in beiden Richtungen durchschwommen hatte und hatte sich nun als Ziel gesetzt 34 Kilometer von der Insel Catalina zu der kalifornischen Küste zu schwimmen. Über fünfzehn Stunden später bat sie, steif vor Kälte, aus dem Wasser geholt zu werden. Sie konnte nicht mehr. Als sie zur kalifornischen Küste hinüberschaute, sah die Schwimmerin nichts als dichten Nebel und bat erneut darum, herausgeholt zu werden. Stunden später, als ihr Körper sich erwärmt hatte, kam der Schock über ihren Misserfolg. Nur eine halbe Meile vor der kalifornischen Küste war sie aus dem Wasser gezogen worden!

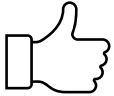
Ein Reporter fragte sie: „Miss Chadwick, was hat sie davon abgehalten, diese letzte halbe Meile zu schwimmen?“ „Es war der Nebel“, antwortete sie. „Wenn ich das Land hätte sehen können, hätte ich es geschafft.“

An dieser Geschichte erkennt man, wie wichtig es ist ein Ziel vor Augen zu haben. Jedoch gibt es einige Dinge zu beachten, wenn man sein Ziel formuliert.

# Die richtige Zielformulierung



- Annäherungsziele formulieren: Ziele sollten positiv formuliert werden und man sollte im Auge behalten, was man erreichen möchte.



- Handlungsziele formulieren: Eigene Handlungsmöglichkeiten werden beachtet und das Ziel entsprechend formuliert.



- Realistische Ziele: Es sollte überprüft werden wie realistisch das eigene Ziel ist. Ziele mit einer Erfolgswahrscheinlichkeit von 70-80 % sind besonders motivierend.



- Vermeidungsziele, die formulieren was man vermeiden möchte, sind ungeeignet. Diese sind eher negativ formuliert und lenken die Gedanken auf das Negative.



- Wunschziele sind Ziele die sehr stark von äußeren Faktoren beeinflusst werden und manchmal auch vom Zufall abhängen. Selbst wenig oder sogar keinen Einfluss auf die Erfüllung des Ziels zu haben, sollte vermieden werden.

- Formulieren Sie Ihr nächstes Ziel als Annäherungsziel
- 

- Formulieren Sie Ihr nächstes Ziel als Handlungsziel
- 

- Wie realistisch ist Ihr formuliertes Ziel von 0-100%
-