



Ein Gratis Service von WIETASCH & Partner - Impulse für Führungskräfte- Newsletter Nr. 1/2011

Das Zielfoto oder die Zielcollage im Kopf Erfolg beginnt mit einer klaren Zielsetzung

Sehr geehrte,

Ich wünsche Ihnen alles Gute für das noch junge Jahr – und ich hoffe, Sie sind gut „reingerutscht“.

Der Jahresbeginn ist ähnlich wie das neue Geschäftsjahr in Organisationen eine gute Gelegenheit, sich der eigenen Ziele bewusst zu werden. Langjährige Kunden wissen, dass ich Jahresziele für unglaublich wichtig erachte. Seit vielen Jahren setze ich mir jedes Jahr schriftliche Jahresziele im privaten Bereich; ähnlich wie wir es mit den Zielvereinbarungen aus den Mitarbeitergesprächen gewohnt sind. Wir wissen:

Erfolg ist harte Arbeit – erfolgreiche Menschen wissen das. „Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet“ soll Thomas Alva Edison einmal gesagt haben. „Glück musst Du Dir verdienen“ wird Franz Beckenbauer zitiert. Klar können Sie jetzt sagen: des Kaisers Fußballtalent und Edisons Erfindergeist bekommt nun mal nicht jeder in die Wiege gelegt. Doch das ist nur die halbe Wahrheit: Wir alle haben unsere Talente. Letztlich kommt es darauf an, wie wir sie einsetzen.

Doch was bedeutet eigentlich Erfolg? Viel Geld zu haben? Karriere? Anerkennung? Das Leben in vollen Zügen genießen zu können? In lexikalischer Definition bedeutet Erfolg nichts anderes als „**das Erreichen eines Ziels**“. Somit ist Erfolg stets subjektiv, da auch unsere Ziele ja ganz unterschiedlich sein können. Lassen wir uns auf diese Begriffsbestimmung ein, dann lautet eine weitere Konsequenz: Wer sich keine Ziele setzt, wird nicht erfolgreich sein können – schließlich wird auch das beste Navigationssystem den Weg nicht finden, wenn wir kein Ziel eingeben.

Legen Sie Ihre Ziele fest

Wohin also soll die Reise gehen? Das müssen wir als Erstes bestimmen. Was taugt zum Ziel? Unsere geheimsten Träume? Nein. Träume sind zwar die Basis für Ziele, wir sollten beides jedoch niemals in einen Topf werfen.

Die SMART Regel ist uns zwischenzeitlich allen sehr bekannt, sie hilft uns, die Ziele richtig zu formulieren:

- S** - sinnspezifisch und selbstinitiiert (wie stelle ich mir mein Ziel bildlich vor, was höre, spüre, rieche ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?)
- M** - messbar
- A** - attraktiv, als-ob-Formulierung (positiv und in der Gegenwart)
- R** - realistisch

T - terminisierbar

Ziele müssen motivieren und herausfordern! Also seien Sie optimistisch in Ihrer Zielformulierung, spannen Sie den Bogen weit, schreiben Sie diese nieder, erstellen Sie ein Bild oder eine Ziel-Collage.

Jedoch allein das Notieren von Zielen macht Sie noch nicht zum erfolgreichen Menschen, das liegt auf der Hand. **Sie brauchen die richtige Strategie zur Umsetzung.**

- **Entwickeln Sie ein inneres Verlangen**, die Bereitschaft, etwas Besonderes zu bewegen.
- Wählen Sie **Ihre wichtigsten 10 – 12 Ziele** aus, die Sie innerhalb von zwei bis drei Jahren erreicht haben wollen (Beruf, Gesundheit, Finanzen, Familien, Freunde, etc.)
- Verdeutlichen Sie sich, **was Sie für das Erreichen dieses Ziels brauchen**: Was müssen Sie lernen? Welches Wissen brauchen Sie? Welche Menschen, welche Institutionen können Ihnen dabei helfen?
- Begründen Sie, **warum Sie welches Ziel erreichen wollen**.
- Entwerfen Sie **einen Aktionsplan mit einzelnen Terminen und Prioritäten**.
- Überlegen Sie sich, **welche Hindernisse** Ihnen auf dem Weg begegnen können. Überlegen Sie ganz konkret, wie Sie diese umgehen, **lösen oder aus dem Weg räumen** können.
- Legen Sie einen **genauen Zeitrahmen** fest.
- Und – ganz wichtig: **Visualisieren Sie Ihre Ziele in emotionalen Bildern**.

Lernen Sie von Sportlern!

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass unser **Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann – zwischen real Erlebtem und intensiv Vorgestelltem**. Spitzensportler wissen das und nutzen die Technik der Visualisierung, um all ihre Kräfte zu aktivieren. Der Skiläufer zum Beispiel, der Sekunden vor dem Start die Strecke im Geiste abfährt, schwierige Passagen im Kopf noch einmal durchgeht und sich vor seinem inneren Auge bereits auf dem Siegereppchen sieht. So sympathisch es auch wirkt, wenn ein Sportler meint, er habe mit dem Sieg nie gerechnet – **letztlich kann nur der siegen, der auch siegen will**.

Und noch etwas können wir von den Sportlern lernen: **wer ganz oben stehen will, muss hart arbeiten, wer erfolgreich sein will, muss aus Misserfolgen lernen können und wer sein Ziel erreichen will, darf eines niemals tun: aufgeben**.

Mit einer Ziel-Collage starten

Ich möchte Ihnen die **Ziel-Collage als äußerst wirksames Erfolgsmittel** näher bringen und Sie anspornen, sich von der Wirkung zu überzeugen. Ein wichtiger Kunde brachte mich auf die Idee und ich möchte an dieser Stelle noch einmal meinen Dank aussprechen. Nach einem Visionsworkshop für die Organisation erzählte er mir bei unserem Reviewgespräch, dass er auch seine kleine Familie von einer „Familienvision“ begeistern konnte. So haben alle zusammen erarbeitet, was sie gemeinsam erreichen wollen und auch die jeweiligen Einzelziele. Da eines der Kinder zum schreiben noch zu klein war, haben alle gemalt, Collagen geklebt oder auch geschrieben und sich diese „Ziel-Collage“ ins Esszimmer gehängt. Was dann passiert ist: die Ziele wurden alle erreicht und zwar in einer noch kürzeren Zeit als ursprünglich geplant.

Ständig optimieren und ergänzen

Sie können ein DIN A 3 Blatt oder auch ein Heft einsetzen.

- Haben Sie **stets eine kleine Kamera** dabei und fotografieren Sie Dinge, die Sie sich für die Zukunft wünschen.
- Halten Sie Ausschau nach **Zeitschriften mit Fotos bzw. Illustrationen** für Ihre Zielkollage,
- Zeichnen Sie Ihre **eigenen Bilder** oder
- Schreiben Sie Ihre **eigenen Ziel-Texte**.

Kreativität, Motivation und Ausdauer

Mittels einer Ziel-Collage können wir uns unsere Ziele in unserem Geist viel besser vorstellen. **Sie setzt Kreativität, Motivation und Ausdauer in uns frei.** Und sie **hält uns auf Kurs** auf dem langen Weg zu unserem Ziel. Nicht nur das; wir nehmen dank der Ziel-Collage plötzlich Gelegenheiten wahr, die wir ansonsten übersehen hätten. Selbst wenn Sie bereits schriftliche Jahresziele, ein Lebensmotto und ein Leitbild haben, so sollten Sie als starke Unterstützung dazu auch eine Ziel-Collage erstellen.

Täglich damit arbeiten – Mentale Programmierungen

Sich aber nur eine wunderschöne Ziel-Collage zu erstellen, ist nur die halbe Miete. Sie nützt Ihnen wenig, wenn sie sich in der Schublade befindet und Sie Ihre Collage nur alle drei Monate einmal anschauen. Um das Erfolgsgesetz der Ziel-Collage richtig nutzen zu können, sollten Sie sich Ihre Collage **jeden Abend kurz vor dem Einschlafen anschauen** (oder ins Esszimmer hängen). Machen Sie sich dies zum Ritual, wie Zähneputzen oder den Wecker stellen. Kurz vor dem Lichtlöschen schauen Sie sich Ihre Ziel-Collage an, prägen sich Ihre Wunschbilder ein.

Probieren Sie es aus!

Zusammenfassend:

„Wer vom Ziel nicht weiß, kann den Weg nicht finden.“
Christian Morgenstern

Viel Glück! Und ein gelungenes Jahr 2011 wünschen Ihnen

**Barbara Wietasch und das
WIETASCH & Partner-Team**

PS: Schenken macht Spaß und ist einer der wichtigsten Motivatoren. Wie wäre es, wenn Sie diesen News-Letter einem Freund oder einem Mitarbeiter bzw. Kollegen weiterempfehlen würden? Wir und bestimmt auch Sie oder er würden sich freuen. Schreiben Sie einfach eine e-mail an barbara.wietasch@aon.at mit den Adressen, die Sie überraschen möchten.

Falls Sie diesen News-Letter nicht mehr abonnieren möchten, schreiben Sie uns bitte auch diesbezüglich eine e-mail, wir werden dann unsere Datenbank entsprechend ändern.

Wenn Sie **Anregungen, Kritik oder Lob** haben, schreiben Sie uns dies bitte auch. Wir freuen uns über jede Nachricht.