

Arbeitsblatt: Ziele formulieren und erreichen

Warum sind Absichten, gute Vorsätze und Wünsche keine Ziele?

Absichten und gute Vorsätze sind keine Ziele, weil Sie nicht messbar und präzise sind. Somit können sie nicht kontrolliert werden. Es kann keine Erfolgskontrolle stattfinden. Sichtbare Ergebnisse allein sind der Maßstab, an dem Erfolg gemessen werden kann und deutlich wird, ob das Ziel erreicht wurde. Bevor wir unser Ziel formulieren, sollten wir uns also folgende fünf Fragen beantworten:

1. Zielgrund: Was ist mein Grund, mein Ziel zu erreichen?

2. Zielanalyse: Ist mein Ziel realistisch?

- Stärken / Schwächen (Subjekt- bzw. Persönlichkeitsanalyse)

Welche Eigenschaften sind meinem Ziel förderlich?

Welche Eigenschaften stehen meinem Ziel im Weg?

Wie kann ich diese nutzen / vermeiden?

- Chancen / Risiken (Objekt- bzw. Gegenstandsanalyse)

Welche Chance / Nutzen bietet mir mein Ziel, wenn ich es erreicht habe?

Welche Risiken birgt dieses Ziel?

Welche Nachteile könnten mir entstehen?

- Umfeldanalyse

Welche Personen, Informationen oder Umstände sind meinem Ziel förderlich?

Welche Personen, Informationen oder Umstände sind meinem Ziel hinderlich?

Wie kann ich diese nutzen bzw. ausschalten?

- Situationsanalyse

3. Zielqualität: Was will ich ganz genau erreichen?

4. Zielquantität: Wie viel will ich erreichen?

5. Zieltermin: Bis wann will ich es erreichen?

Der Zielgrund ist die wichtigste und oft alles entscheidende Frage bei der Erreichung eines Ziels. Es ist wichtig im Einklang mit Deiner Bestimmung zu leben. Andere imitieren oder etwas für jemanden zu tun (z. B. Eltern, Partner) nützt nichts.



Wie du dein Ziel formulierst

- 1. Ist das Ziel konkret?** Ist es ein Richtziel, Grobziel oder Feinziel?
- 2. Ist das Ziel für mich persönlich erstrebenswert? Motiviert das mich das Ziel? Bringt es mir einen Nutzen?**
- 3. Ist das Ziel terminiert?** anstatt „so bald wie möglich“ -> „frühestens am“ oder „spätestens am“
- 4. Ist das Ziel präzise** anstatt „so viel wie möglich“ -> „mindestens“ oder „höchstens“; vermieden werden sollten Umschreibungen (z. B. „genügend“ oder „angemessen“)
- 5. Ist das Ziel realistisch und widerspruchsfrei?**
- 6. Ist das Ziel positiv bzw. konstruktiv formuliert?**
- 7. Ist das Ziel schriftlich fixiert?** Wenn du dein Ziel aufgeschrieben hast, bekommt es programmatischen Charakter und ist auch Erinnerungshilfe.
- 8. Ist die Zielerfüllung kontrollierbar?** Soll-Ist-Vergleich

Quelle: www.voss-institut.de

