

Christoph Schalk



Ziele erreichen

Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt

DTE





www.meinquadro.de

Christoph Schalk: Ziele erreichen. Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt
Quadro Nr. 35

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
In Kooperation mit www.coachnet.de

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - bellaluna (1), kallejipp (6), Miss X (14), suze (22), fmatte (30)

Lektorat: Kerstin Hack

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-731-7; ISBN E-Book: 978-3-86270-732-4

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Ziele im Leben

Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.

—Wolf Biermann

■ Als Coach bin ich es gewohnt, mit Zielen zu arbeiten; schließlich ist Coaching ein zielorientierter Prozess. Gleichzeitig habe ich die Erfahrung gemacht, dass nur etwa zehn Prozent meiner Coachingkunden »Ziele-Fans« sind. Die könnte ich nachts um zwei Uhr wecken und sie würden mir sofort ihre persönlichen Ziele nennen.

Eine andere Gruppe, wiederum ungefähr zehn Prozent, hat eine ausgesprochene Aversion gegen Ziele. Sie reagiert geradezu allergisch auf die Idee, sich Ziele zu setzen. Manchmal schon beinahe auf jedes Wort, das mit Z beginnt – wie Zukunft, Zeitrahmen und zoomen.

Die breite Masse dazwischen hat nicht unbedingt etwas gegen Ziele, viel anfangen kann sie damit aber auch nicht. Oft herrscht zumindest eine leichte Skepsis vor, ob Ziele wirklich hilfreich sind, ob man das Vorgenommene tatsächlich erreichen kann. Oder ob jede Form der Zielsetzung nicht einfach nur unangenehm ist und lästigen Druck erzeugt.

Woran liegt es, dass viele Menschen mit Zielen nicht wirklich etwas anfangen können oder sich schwer tun, Ziele zu erreichen und die dafür nötigen Schritte konsequent zu gehen?

Viele haben schlechte Erfahrungen mit Neujahrsvorsätzen, Diätvorhaben und ähnlichen Entschlüssen gemacht: Ein paar Stunden, Tage oder sogar Wochen hält die Motivation an, die Entscheidung umzusetzen. Aber dann lässt die Begeisterung nach, die Ausdauer bleibt auf der Strecke und eine Stimme tief in einem meldet sich zu Wort, um deutlich zu machen, dass es durchaus gute Gründe gibt, dass alles beim Alten bleibt.

Andere setzen das Wort »Ziel« mit »Druck« gleich, weil sie etwa bei der Arbeit schlechte Erfahrungen gemacht haben: »Ich muss jetzt etwas erreichen – vor allem, weil jemand anderes etwas von mir will.« In ihnen sträubt sich alles – vielleicht gar nicht in erster Linie gegen das Ziel selbst, aber es ist eben nicht ihr eigenes Ziel.



Das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM

Sind die meisten Ziele, die wir uns setzen, nicht viel zu technokratisch? Vom Kopf her entschieden, aber ohne echte Kraft? Diese negativen Einschätzungen sind gut begründet:

1. Die aktuelle sozialwissenschaftliche Forschung zeigt sehr deutlich, dass die Art und Weise, wie heute in den meisten Firmen mit Zielvereinbarungen oder »Management by Objectives« gearbeitet wird, keine nachweisbare positive Wirkung hat. Dafür aber oft negative Nebenwirkungen wie Druck, die uns dann auch skeptisch machen, was persönliche Veränderungen und Vorhaben angeht.
2. Es gibt die weit verbreitete Praxis der SMART-Ziele: Ziele sollen demnach **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch und **T**erminiert sein. Sie übersieht gemeinhin, dass diese Kriterien nur für einfach strukturierte Aufgaben gelten, bei denen die Person, die sich dieses Ziel vornimmt, bereits innerlich motiviert ist und keinerlei Zielkonflikte hat.

Bei komplexen Zielen versagen diese Kriterien regelmäßig. Besonders dann, wenn man hin- und hergerissen oder die eigene Motivation zwiespältig ist.

3. In der Praxis werden innere Zielkonflikte zum Beispiel zwischen bewussten und unbewussten Motiven nur selten berücksichtigt. Da muss man sich nicht wundern, wenn der »Kopf« eine Entscheidung trifft, für die der »Bauch« nur wenig später das »Kommando zurück« ausgibt. Entsprechend frustrierend fallen dann die Erfahrungen mit selbst gesteckten Zielen und ihrer (Nicht-)Erreichung aus. Die Psychologin Dr. Maja Storch hat an der Universität Zürich gemeinsam mit ihrem Team einen Selbstmanagement-Ansatz entwickelt, der diese Tatsachen berücksichtigt. Er hilft dabei, unbewusste Bedürfnisse und bewusste Motive in Einklang mit Wünschen zu bringen. So kann man Wünsche in motiviertes, zielorientiertes und nachhaltiges Verhalten und erfolgreiche Veränderungsprozesse umsetzen.



Dankenswerterweise hat sie ihr »Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)« als Open Source-Konzept entwickelt. So ist Material wie dieses Quadro, das auf dem ZRM aufbaut und zu praktischer Anwendung führt, möglich. Mehr zu ZRM unter www.zrm.ch. Um Selbstmanagement geht es also in diesem Quadro: Wie bringe ich mich dazu, meine persönlichen Ziele gut zu erreichen und mich so zu verändern, wie mir das erstrebenswert erscheint? Sein eigenes Verhalten zu ändern kann sehr schwierig sein. Wenn aber Verstand und »Bauch« (unsere Intuition, unser Unbewusstes) an einem Strang ziehen, dann wird es leichter gelingen. Dieses Quadro gibt dir dafür einen bewährten Leitfaden an die Hand.

Der Ablauf:

In der ersten Woche wirst du mit Hilfe von Bildern ein so genanntes Mottoziel entwickeln. Das ist eine völlig neuartige Kategorie eines Ziels, das innere Blockaden auflöst und bewusste wie unbewusste Motivation bündelt.

In Woche 2 wirst du das Mottoziel so optimieren, dass es handlungswirksam wird und Veränderungen in deinem Verhalten ermöglicht.

Woche 3 dient dem Aufbau eines Ressourcenpools mit Bausteinen, die dir auf dem Weg zum Ziel helfen werden.

Schließlich beschäftigen wir uns in der letzten Woche mit unterschiedlich schwierigen Situationen. In leichten Situationen bringt alleine die Existenz deines Mottoziels die Dinge in Bewegung. In herausfordernden Situationen braucht es etwas mehr Vorbereitung und Übung. Anfangs ist der Prozess etwas mühsam – er wird aber im Lauf der Zeit immer leichter und natürlicher werden.

Ich wünsche dir Gelingen bei den Veränderungen, die du jetzt anpackst.

—Christoph Schalk

Woche 1
Motto statt Ziel



Ganzheitlich entscheiden

■ Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die sich schon einmal entschieden haben, abzunehmen: Die Waage war im roten Bereich, die Hosen passten nicht mehr und das allgemeine Wohlbefinden hielt sich in Grenzen. Also hast du einen Entschluss gefasst: »So kann es nicht weitergehen! Ich will abnehmen!« Möglicherweise hast du dein Ziel konkretisiert: »Bis zu Beginn der Badesaison müssen zehn Kilo runter.« Dann hast du einen Plan gemacht, dich über gesunde Ernährung informiert und einige Gewohnheiten umgestellt. Vielleicht hast du mit Hilfe anderer in einer Gruppe abgenommen, vielleicht allein. Nach einigen Wochen oder Monaten hattest du dein Ziel erreicht – herzlichen Glückwunsch! Besonders dann, wenn du dein Wunschgewicht auch heute noch hältst.

Wenn dir das Abnehmen oder etwas anderes tatsächlich gelungen ist, dann deshalb, weil dein verstandesmäßiger Wille und deine unbewussten Bedürfnisse und Gefühle an einem Strang gezogen haben.

Veränderungen begünstigen nur den, der darauf vorbereitet ist.

—Louis Pasteur

Hättest du einen inneren Zielkonflikt in dir gehabt, wäre dein Vorhaben früher oder später gescheitert. Sicher kennst du auch solche Erfahrungen.

Dieses Quadro wird dir helfen, stimmig und ganzheitlich zu entscheiden, damit du dann ohne Störfeuer aus dem Unbewussten deine Pläne konsequent umsetzen und deine Ziele erreichen kannst. Du wirst lernen, eine nachhaltige innere Motivation für die Verwirklichung deiner Absichten zu entwickeln.

■ Denk mal

Hast du ein aktuelles Ziel? Was sagt dein Verstand dazu? Und dein Gefühl?

■ Mach mal

Trainiere deine Wahrnehmung: Wo im Körper spürst du Zustimmung oder Abneigung gegen dein Ziel? Das muss nicht auf den Bauch beschränkt sein.

3.2



Die Zutaten

Wir werden vom Schicksal hart oder weich geklopft, es kommt auf das Material an.

—Marie von Ebner-Eschenbach

■ Die erste »Zutat« für deinen persönlichen Ressourcenpool hast du bereits: Ein positives, handlungswirksam formuliertes Mottoziel.

Weitere Zutaten, die in den Ressourcenpool gehören, sind:

1. **Erinnerungshilfen:** Ich habe schon oft erlebt, dass sich Menschen Ziele gesetzt haben, die das Papier nicht wert waren, auf dem sie notiert wurden. Wir sind so vergesslich – gerade in Bezug auf unsere Ziele. Deshalb brauchen wir Hilfen, die uns ständig daran erinnern. Das können Bilder sein, die wir aufhängen, Gegenstände, elektronische Erinnerungen, Zettel und vieles mehr.
2. **Körperliche Ressourcen:** Wusstest du, dass unser Körper ein ganzheitliches Gedächtnis und ein genialer Speicher ist? Wenn wir Ziele nicht nur haben, sondern auch leben wollen, lohnt es sich, sie im Körper zu verankern. Also bewusst zu spüren: »Ja, das will ich mit all meiner Kraft.«

3. **Warnsignale und Stoppbefehle:** In Situationen, in denen wir überraschend unter Druck geraten, verlieren wir unsere Ziele oft aus den Augen. Die gute Nachricht: Du kannst dich auf die Überraschung vorbereiten, indem du schon vorher überlegst: Was mache ich dann, wenn ...?
4. **Soziale Ressourcen:** Du bist nicht allein. Andere können dir helfen, an deinen Zielen dranzubleiben: Freunde, Partner, ein Coach. Sie alle können nachhaken und so das Ziel »verbindlicher« machen.

■ **Denk mal** _____
Welche dieser »Zutaten« sind dir aus anderen Situationen schon vertraut? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

■ **Mach mal** _____
Schreibe dein Mottoziel in das entsprechende Feld auf dem Arbeitsblatt »Mein persönlicher Ressourcenpool«.



Autobahn statt Trampelpfad

■ Unsere Ziele werden im Gehirn wie alle anderen Gedächtnisinhalte abgespeichert. Sie bilden dort ein »neuronales Netz«. Das ist ein Verbund aus Zellen. Anfangs sind diese Zellen nur lose vernetzt. Die Verbindungen gleichen einem Trampelpfad.

Das Ergebnis ist dann ähnlich wie beim Erlernen einer Fremdsprache: Wenn man die neuen Vokabeln nur einmal kurz durchgelesen hat, kann man sich in der Regel nur wenig merken. Erst die stete Wiederholung führt dazu, dass die Wörter »sitzen«.

Der Trampelpfad im Gehirn wird mit jeder Wiederholung, jeder Verstärkung und mit jedem Üben breiter: erst zu einem Weg, dann zu einer Straße und schließlich zu einer Autobahn.

Das gilt für alles, was wir lernen und behalten wollen – auch für das Verinnerlichen und Aktivieren von Zielen. Wenn du in den nächsten Tagen deinen persönlichen Ressourcenpool zusammenstellst, dann geschieht genau das.

Ein Kopf ohne Gedächtnis ist eine Festung ohne Besatzung.

—Napoleon Bonaparte

Die Verbindungen des neuronalen Netzes, in dem dein Ziel gespeichert ist, werden stärker und wirksamer. Dein Ziel verknüpft sich mit vorhandenen Ressourcen. Dadurch wird es präsenter und es wird dein Handeln zunehmend bestimmen – bewusst wie auch unbewusst.

Es wird dir mehr und mehr gelingen, dein Ziel zu leben. Du wirst merken, dass du dich auf einer Autobahn zur Erreichung deines Ziels befindest und nicht mehr auf einem Trampelpfad, auf dem du kaum vorankommst.

■ Denk mal

Wie fühlt sich dein Mottoziel heute für dich an? Was verändert sich bereits?

■ Mach mal

Finde ein paar Beispiele in deinem Leben, wo aus einem »Trampelpfad« eine »Autobahn« geworden ist.

4.6



Ressourcenpool-Update

■ Mittlerweile hast du vermutlich eine beachtliche Zahl von Ressourcen entdeckt. Du hast einige davon auch schon ausprobiert und eingesetzt. Und vermutlich gute Erfahrungen damit gemacht. Nimm dir heute Zeit, um dein Arbeitsblatt »Ressourcenpool« zu aktualisieren. Ergänze zunächst das Feld »Meine Warnsignale und Stoppbefehle«.

Schau dir dann alle anderen Textboxen genau an:

- Welche weiteren Ressourcen sind dir in der Zwischenzeit bewusst geworden? Ergänze sie.
- Welche Ressourcen haben sich eher nicht bewährt, so dass du sie streichen willst?
- Welche möchtest du verändern?
- Welche haben sich optimal bewährt? Markiere sie mit Textmarker, so dass sie dir immer sofort ins Auge fallen.

Am Ende solltest du eine persönliche und hilfreiche Sammlung von Ressourcen haben.

Allwissend bin ich nicht, doch viel ist mir bewusst!

—Johann Wolfgang von Goethe

Sie sollte neben deinem handlungswirksam formulierten Mottoziel auch

- Erinnerungshilfen,
- körperliche Ressourcen,
- andere Personen als soziale Ressourcen und
- ein Frühwarnsystem für C-Situationen inklusive möglicher Stopp-Signale enthalten.

Tausche dich mit einem guten Freund oder einer Freundin über deinen Ressourcenpool und über die Erfahrungen, die du bisher damit gemacht hast, aus.

■ **Denk mal** _____
Hast du eine »Lieblingsressource«?
Welche?

■ **Mach mal** _____
Verwende das Arbeitsblatt »Ressourcenpool« ebenfalls als Erinnerungshilfe und bewahre es griffbereit auf.

Dein Rückblick

■ Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Prozess durchgehalten und Schritt für Schritt einen persönlichen Veränderungsprozess erarbeitet, in dessen Zentrum ein Mottoziel und viele Ressourcen stehen. Blicke heute einmal auf diese Zeit zurück:

- Was war dein Anlass, dich mit diesem Quadro zu beschäftigen?
- Mit welchen Erwartungen hast du den Prozess begonnen?
- Welches Bild hattest du dir für dein Mottoziel ausgewählt?
- Welches Mottoziel hast du formuliert? Was war dir auf dem Weg dahin wichtig, zum Beispiel aus dem Ideenkorb?
- Wo stehst du jetzt?
- Welche Erwartungen wurden erfüllt?
- Was fehlt dir noch? Wie kannst du hier weiterarbeiten?
- Welche ermutigenden Erfahrungen hast du bereits mit deinem Mottoziel gemacht?
- Wer hat dich bisher unterstützt?
- Wer wird dich in Zukunft unterstützen?
- Was ist dir sonst noch wichtig geworden?

Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.

— Dante Alighieri

So ein Rückblick ist wichtig und du kannst dich zu recht über das bisher erreichte freuen. Doch auch der Blick nach vorne gehört dazu. Deshalb findest du auf der nächsten Seite noch einige Reflexionsfragen für den Weg, der vor dir liegt.

■ Denk mal _____

Wem könntest du von deinen ermutigenden Erfahrungen erzählen?

■ Mach mal _____

Schau dir noch die Fragen auf der nächsten Seite an. Gerne auch morgen.



Nach vorne blicken

■ Stelle dir vor, du hättest von diesem Quadro tatsächlich in der Weise profitiert, wie du es dir erhofft hattest ...

Woran würden deine Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen das bemerken?

.....

Was wäre von nun an anders?

.....

Was würde geschehen, wenn dieser Unterschied andauern würde?

.....

Wie könntest du offen bleiben für weitere neue Erfahrungen?

.....

Was ist dein nächster Schritt?

.....
.....



■ Als professioneller Coach begleite ich dich gerne bei dem Prozess, deine Ziele zu entwickeln und zu erreichen.
www.christophschalk.com



Kerstin Friedrich
Fokus finden
Erfolg durch engpasskonzentrierte Strategie, 40 Seiten

Wie findet man den richtigen Fokus, statt sich dauernd zu verzetteln? Dieses Quadro zeigt dir, wie man auf Basis seiner Stärken für sich oder sein Unternehmen ein Erfolg versprechendes Konzept entwickeln und umsetzen kann.

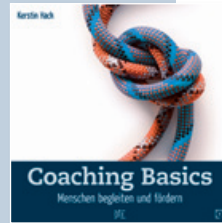
Quadro Nr. 26



Christoph Schalk
Weisheit entwickeln
Krisen meistern und belastbar werden, 40 Seiten

Weisheit hilft dabei, Krisen und Tiefschläge im Leben zu überwinden. Die gute Nachricht: Lebensweisheit kann man lernen. Hier findest du eine Anleitung zur Entwicklung von innerer Stärke und Widerstandskraft und einen Leitfaden zum Selbstcoaching.

Quadro Nr. 18



Kerstin Hack
Coaching Basics
Menschen begleiten und fördern, 40 Seiten

Dieses Quadro führt in die Grundlagen des Coaching ein. Es erläutert die Haltungen, die Coaching erfolgreich machen, und führt in die wichtigsten Frage-techniken ein. Ideal für alle, die andere Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen begleiten.

Quadro Nr. 14



C. Schalk / K. Hack
SAM-Kurs
Seine Arbeit meistern

Online-Trainingskurs mit praktischen und umsetzbaren Tipps und Tricks. 14 Wochen für ein besseres Arbeitsleben. Ideal für alle, die entspannter leben und arbeiten möchten.

dte-training.de/sam

Online-Trainingskurs

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Ziele erreichen

Lass dich nicht gehen, geh selbst! —Magda Bentrup

Wir brauchen Ziele – sonst kommen wir nicht da an, wo wir eigentlich hinwollen. Doch viele Menschen haben mit dem Setzen von Zielen schlechte Erfahrungen gemacht: Sie hielten gute Vorsätze einfach nicht lang genug durch. Das mag daran gelegen haben, dass Kopf und Bauch nicht miteinander, sondern gegeneinander gearbeitet haben. Dieses Quadro zeigt, wie du Schritt für Schritt Ziele so entwickelst, dass sie für Kopf und Bauch stimmig sind und du sie zielstrebig erreichen kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die am Ziel ankommen wollen.



Q Quadro | Sich entwickeln – leicht gemacht

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-731-7



9 783862 707317