

Ziele setzen und erreichen

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Ziele zu erreichen, weil ihre Ziele zu vage formuliert sind. Um Ihnen eine Brücke zu deutlicheren und leichter im Blick zu behaltenden Zielen zu bauen, wurde die Abkürzung **SPORT** entwickelt, die im Einzelnen für die folgenden Aspekte steht:

- S** Wählen Sie spezifische Ziele. Halten Sie genau fest, wo, wann und/oder mit wem Sie sich anders fühlen oder verhalten möchten. Ein Beispiel: „Ich möchte nur eine normale Anspannung verspüren, wenn ich öffentlich reden muss und mich nicht wie versteinert fühlen
- P** Wählen Sie positive Ziele. Bewegen Sie sich auf ein Gefühl oder Verhalten zu statt von einem Gefühl oder Verhalten weg. Sagen Sie beispielsweise. „Ich möchte durchsetzungsfähiger sein“ statt „Ich will nicht mehr so passiv sein“.
- O** Wählen Sie Ihre Ziele so, dass sie offensichtlich bzw. beobachtbar werden. Wie sollen andere Leute bemerken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben, wenn Sie sich nur an Ihrem Verhalten orientieren können.
Wenn es Ihnen schwer fällt, eine beobachtbare Veränderung zu beschreiben, stellen Sie sich die folgende Frage: Wann würden Marsmenschen, wenn sie mich aus dem All beobachten würden, zu dem Schluss kommen, dass ich mich besser fühle?“
- R** Wählen Sie realistische Ziele. Bleiben Sie bei dem, was Sie erreichen können. Ihre Ziele müssen in Reichweite sein und es muss in Ihrer Hand liegen, sie zu erreichen. Konzentrieren Sie sich auf Veränderungen, die Sie in sich selbst bewirken können. Versuchen Sie nicht andere Menschen zu ändern.
- T** Wählen Sie Ziele innerhalb eines zeitlichen Rahmens (Timing). Setzen Sie sich eine Frist, innerhalb derer Sie Ihre Ziele erreichen möchten, damit Sie konzentriert bei der Sache bleiben und Ihre Motivation aufrechterhalten können. Seien Sie jedoch flexibel genug, sich im Bedarfsfall mehr Zeit für das Erreichen eines Ziels einzuräumen: Manche Ziele sind schwerer zu erreichen als andere.

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer“
(Lucius Annaeus Seneca, römischer Philosoph)