



## Mental gewinnt

- Ziele setzen



**Empowering the right people**

Empowering the right people

## Gibt es eine gültige Definition für Karriere?

wohl eher nein, es finden sich zahlreiche Ansätze Karriere zu definieren. Ausgehend vom sozialen Wertesystem des Umfeldes und jeder einzelnen Person unterliegt die Karriere einer individuellen Interpretation. Am häufigsten treffen wir auf die Werte Geld und Macht als Maßstab für Karriere.

Probieren wir es einmal etwas weiter gefasst, beginnend mit den **quantitativen Kriterien**: Personalverantwortung, Umsatz- und Ertragsverantwortung, Regional-, Landes- oder Kontinentalverantwortung für Unternehmenseinheiten sowie Projekt- und Kampagnenverantwortung. Mehr **qualitative Kriterien** sind: Anhäufung von Wissen und Erfahrung, die Entwicklung von Methoden, die Vermittlung von Wissen. Die Entwicklung besonderer Fähigkeiten wie Sport, Kultur, Musik oder Schauspielkunst gehören ebenfalls in diese Kategorie. Ein weiterer Ansatz ist die **Karriere in öffentlichen, politischen und karitativen Organisationen**. „Last but not least“ nennen wir die **Karriere in der Familie** – eine Familie zu Anerkennung und ausgereiftem sozialem und politischem Verhalten zu führen bezeichnen wir geläufig als aner kennenswerte Karriere mit initiativer Wirkung für die Gesellschaft!

Es gibt kleine und große, positive und negative Karrieren. Jede der genannten Formen von Karriere kann für sich stehen und ist gesellschaftlich wertvoll und darstellbar. Die Formen sind gleichzeitig miteinander vereinbar und häufig kommunizieren sie miteinander.

Gestalten und formulieren Sie jetzt eine Vision für Ihr Leben, zusammengefasst in folgenden Plänen für Ihr Zielsystem:

(...)

### 1.1. Die Kraft der Ziele

Ziele sind streng genommen gedanklich vorweggenommene, angestrebte Zustände, die bewusst ausgewählt, gewünscht und durch aktives Handeln erfüllt werden.

Mein Ziel ist Richtschnur und Maßstab für alle Aktivitäten und soll grundsätzlich so formuliert sein, dass es folgende Bedingungen erfüllt:

- Eindeutige Formulierung
- Messbarkeit in Quantität und Qualität
- Nachprüfbarkeit in Ausmaß und die Zeit
- Zeitlich fest gelegt mit einem Termin

Eine Studie der Yale Universität beschreibt den Unterschied zwischen der Gruppe der „Zielsetzer“ und der „Wunsch-Träumer“. Sämtliche Absolventen des Jahres 1953 wurden danach befragt, ob sie sich feste Ziele gesetzt hätten. Drei Prozent des befragten Jahrgangs bejahten diese Frage. Zwanzig Jahre später wurde dieser Absolventenjahrgang nochmals befragt. Die drei Prozent, die für sich Ziele gesetzt hatten, waren glücklich verheiratet, generell erfolgreicher und erfreuten sich besserer Gesundheit. 97 % des

Nettovermögens sämtlicher Yale-Absolventen von 1953 befanden sich im Besitz der drei Prozent Gruppe. Die 3% Zielsetzer hatten letztendlich in Summe ein größeres Vermögen erwirtschaftet als alle 97% der „Wunschträumer“ zusammen.

Viele erfolgreiche Persönlichkeiten aus allen Bereichen haben sich Ziele gesetzt. Es ist wichtig, Ziele zu haben und vor allem, diese auch zu verwirklichen. Man kann behaupten, das sei die Basis einer aktiven Lebensstrategie: nicht auf das Glück zu warten, sondern aktiv daraufhin arbeiten. Aus diesem Grunde stehen am Anfang des Erfolges in der Regel gut durchdachte Ziele.

**Persönliche und klar definierte Ziele** weisen den Weg besonders in turbulenten Zeiten. Mit klaren Zielen vor Augen wissen Sie, ob Sie sich in die richtige und wann in die falsche Richtung bewegen. Sie wissen vor allem, wann Sie "Ja" und wann Sie "Nein" sagen müssen. Und Sie wissen, ob Sie kämpfen müssen oder gelassen sein können. Das **Zielsystem wirkt wie ein Navigationssystem** in Ihrem Leben: Es verhilft Ihnen bei Ihren Entscheidungen zur Klarheit und sagt Ihnen, in welche Richtung Sie sich bewegen müssen. Ohne definierte Ziele besteht immer die Gefahr, dass die Richtung Ihres Lebens von den Ereignissen in Ihrer Umgebung und von anderen Menschen fremd bestimmt wird. Sie reagieren oft nur auf das, was in ihrer Umgebung passiert und kommen vor lauter Reagieren nicht mehr dazu, den Weg selber zu bestimmen.

Wer sich selbst Ziele setzt, wird diese in der Regel erreichen. Das funktioniert so: Wenn Sie wissen was Sie wollen und wenn es Ihnen ernst damit ist, dann werden Sie auf Ihr Ziel hinarbeiten. Das geschieht oft viel weniger bewusst als unbewusst.

**Die Macht Ihres Unterbewusstseins** spielt dabei eine große Rolle. Wenn Sie den Wunsch haben, sich ein neues Auto zu kaufen, werden Sie plötzlich überall Autos sehen. Sie haben sich durch Ihren Wunsch nach einem neuen Auto auf dieses Thema "programmiert". Sie registrieren jetzt, was Sie vorher nur unbewusst wahrgenommen haben. Autos haben für Sie eine neue Bedeutung. Ihr Unterbewusstsein arbeitet jetzt also vernetzt mit Ihrem Bewusstsein.

Damit Ihr Unterbewusstsein Ihre Botschaften auch verstehen kann, empfiehlt es sich bei der Formulierung der Ziele einige Regeln zu beachten:

(...)

**Das Aufschreiben Ihrer Ziele** ist ein sehr wichtiger Schritt. Dadurch wird aus Ihren Wünschen - die ja bis dahin nur in Ihrem Kopf existierten - etwas Materielles. Durch das Aufschreiben wird Ihr Ziel geboren. Sie erhöhen die Kraft Ihrer Ziele. Der Akt des Aufschreibens von Zielen ist ein feierliches Procedere: Sie bekennen sich jetzt zu Ihren Zielen. Aus bloßen Gedanken wird nun eine konkrete Absichtserklärung und Sie schließen einen Vertrag mit sich selbst.

**Ziele sollen wohlüberlegt sein.** Gerade weil Ziele eine erhebliche Macht haben, ist eines besonders wichtig: Überlegen Sie sich immer genau und detailliert, was Sie sich als Ziel vornehmen und welche Konsequenzen sich daraus ergeben könnten.

Beispiele:

(...)

Damit Ihr Unterbewusstsein die Botschaften auch verstehen kann, empfiehlt es sich einige Regeln bei der Formulierung Ihrer Ziele zu beachten.

(...)

**Fangen Sie an - sofort!** Die Chinesen sagen: „*Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.*“ Es gibt immer Gründe, ein Vorhaben zu verschieben. Irgendwann gerät es dann in Vergessenheit. Schreiben Sie sich deshalb die nächsten Schritte für Ihr Ziel auf – die, mit denen Sie heute beginnen können. Und dann fangen Sie sofort an. Fragen Sie sich z.B.:

(...)

## 1.2. Stellen Sie sich mental auf Ihren Erfolg ein

In der Literatur gibt es mehr als genug Prinzipien für Gewinner. Dies ist keine Rezeptur mit „100 Tipps für ewigen Reichtum“ oder ähnliches. Wir wollen hier die essentiellen Eigenschaften und Prinzipien zur positiven Gestaltung Ihres Arbeitslebens hervorheben. Jene Eigenschaften, die erfolgreiche Menschen wiederkehrend kennzeichnen. Dabei steht der positive Denkansatz, sowie die positive Lebenseinstellung im Brennpunkt. Seien und bleiben Sie bescheiden, aber setzen Sie sich hohe Ziele. Wie sagt ein Sprichwort: „*Mit den Füßen am Boden aber mit den Gedanken im Himmel.*“

Der Psychologe Martin Seligman forschte zum Thema „positive Aspekte der menschlichen Psyche“. Warum Menschen dem Leben eher optimistisch, andere dagegen pessimistisch gegenüberstehen. Seine Ergebnisse hat er in mehreren Büchern festgehalten, die in der Erkenntnis münden: **Optimismus ist erlernbar.**

(...)

**Hoffnung** ist der wichtigste Aspekt bei der Betrachtung von Optimismus und Pessimismus. Hoffnung heißt, zeitweilige und spezifische Ursachen für unser Unglück zu finden und immer wieder an Verbesserungen zu glauben, im Gegensatz dazu heißt Verzweiflung, dauerhafte und globale Gründe für unser Unglück zu finden.

**Glücklich sein** bedeutet nun für jeden Menschen etwas anderes. Ist es daher überhaupt möglich, Antworten auf die Frage "Wie werde ich glücklich?" zu finden? Empirisch arbeitende Glücksforscher versuchen es, indem sie Menschen befragen.

### **Welche Menschen sind glücklich?**

(...)

Diese Eigenschaften glücklicher Menschen sind teilweise genetisch bedingt. Ebenso ist die Anfälligkeit für negative Gefühle teilweise erblich bedingt. Die Fähigkeit zum Glückserleben wird jedoch nicht vererbt, sondern lässt sich erlernen.

„*Nicht Unglück, sondern Langeweile ist das Gegenteil von Glück.*“ sagt Stephan Lermer, der Schriftsteller und Psychologe. Stellen Sie sich auch hin und wieder die Frage, wie Sie Ihr Leben leben wollen? Oder wie Sie mit der Zeit umgehen, die ihnen gegeben ist? Die Entscheidung darüber kann Ihnen keiner abnehmen. Versuchen Sie Ihr Leben **glücklich** zu leben. Darum geht es.

**Positives Denken** geht mal grundsätzlich vom Verursacherprinzip aus: "*Wer Erfolg erwartet, der wird Erfolg haben. Wer Misserfolg erwartet, der bekommt Misserfolg.*" Ziel des positiven Denkens ist, durch Autosuggestionen das Bewusstsein und Unterbewusstsein zu beeinflussen. Durch die so genannte "sich selbst erfüllenden Prophezeiung" soll positives Denken zu den gewünschten positiven

Effekten führen. Ausgegangen wird von der Vorstellung, der Mensch sei programmierbar und es gebe für alle Menschen die "richtige Programmierung".

Ohne Zweifel ist, dass eine positive und optimistische Einstellung tatsächlich glücklich machen kann und daher wünschenswert ist. Positives Denken äußert sich unter anderem darin, sich Dinge einzureden. Und daran zu glauben. Wenn Sie es schaffen, diese Einstellung zu gewinnen - Bravo! Der Punkt geht an Sie!

**Sehen Sie sich und Ihre Umgebung in einem positiven Licht.** Setzen Sie sich mit der positiven Denkweise auseinander. Spiegeln sie diese positiven Erwartungen an sich auf andere handelnde Personen. Seien Sie konstruktiv, hilfsbereit und vertrauensvoll.

**Gestalten Sie sich eine positive Selbsterwartung.** Sie können optimistisch, begeisterungsfähig und konstruktiv sein. Dann werden Sie letztendlich all das erreichen, was Sie von sich selber erwarten.

**Motivieren Sie sich positiv,** wenn Sie sich verändern wollen. Arbeiten Sie an Ihrer Motivation und setzen Sie sich damit auseinander, welche Faktoren Sie positiv stimulieren und Motivieren. Holen Sie sich die verdiente Anerkennung in Anwendung von geschickter Außendarstellung Ihrer Verdienste.

Durch das analysieren **Ihrer eigenen Stärken, Fähigkeiten und Schwächen** werden Sie eine Verhaltensänderung bewirken. Diese Verhaltensänderung führt zu einer positiven Selbsteinschätzung. Sie bringen sich dort ein, wo Sie einen Mehrwert schaffen. Immer dann, wenn es Ihnen gelingt anderen Menschen bei der Lösung von Problemen zu helfen, werden Sie daran partizipieren. Man zollt Ihnen Wertschätzung und Anerkennung.

**Ihre Eigenenergie** werden Sie über das Zielsystem durch festlegen von kurz-, mittel-, und langfristigen Zielen mit ungewohntem Schwung versehen. Sie werden zielorientiert handeln und konzentrieren sich auf die Erledigung von Aufgaben, die Sie Ihren Zielen näher bringen. Sie argumentieren und handeln zielführend.

(...)

Schon nach kurzer Zeit konsequenter und zielführender Handlungen bemerken Sie **einen tiefen Glauben an Ihren eigenen Wert und den Wert Ihrer Arbeit.** Sie lernen es sich so in der Öffentlichkeit darzustellen, wie es Ihrer eigenen Persönlichkeit entspricht. Spitzenkräfte aus Politik und Wirtschaft haben eine positive Selbstachtung. So geht es auch zufriedenen und in sich ruhenden Persönlichkeiten. Versuchen Sie immer wieder sich selber mit den Augen anderer Menschen zu sehen und betrachten.

Wenn Sie Ihren persönlichen und professionellen Umkreis fördern, positiv darstellen und kreativ an der Entwicklung arbeiten, dann werden Sie selber dabei gewinnen. **Gestalten Sie sich eine positive Selbstdimension,** denn wer viel für andere tut, der erhält auch viel von anderen zurück!

### 1.3. Der Fels in der Brandung

Häufig begegnen uns Menschen, die selbst hoher Leistungsdruck nicht aus der Ruhe bringt. Menschen, die in sich ruhen wie ein Fels in der Brandung. Weit entfernt von Ängsten und Misstrauen suchen diese Menschen nach Lösungen mit Optimismus, Kraft und Zuversicht. Was sind das für Typen? **Kann man diese Ruhe und diese Souveränität erlernen? Die Antwort ist eindeutig: Ja!**

Wir haben bereits festgestellt, dass sich die Berufswelt schnell und permanent verändert. Wer in dieser Welt der Veränderungen bestehen will, der muss stark sein. Deshalb sollte man sich eine hohe Widerstandsfähigkeit und einen starken Geist antrainieren.

**Wer in schwierigen Situationen die Chance zum Besseren erkennt** wird diese Herausforderungen positiv annehmen. Das heißt mit Zuversicht und konstruktiv unmittelbar an den Lösungen arbeiten. Nutzen Sie Veränderungen in Ihrem Karriereumfeld daher als Chance zur Weiterentwicklung. Reagieren Sie offen und konstruktiv mit angebrachtem Optimismus auf Veränderungen. Sie werden daraus das Beste machen, weil Sie die methodischen Werkzeuge zur Problembewältigung beherrschen.

Sind Ihnen schon Menschen begegnet, die jeder **Veränderung mit Ängsten, Vorbehalten und Misstrauen entgegen?** Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen oder Vorgesetzte, die bereits in der Formulierung von Sachverhalten negativ und allgemein darstellend sprechen? Bereits die Wahl der Worte kann negativ sein. „Das kann ja nichts werden,“ oder „Was sich die Bonzen da einfallen lassen, das müssen wir alles ausbaden,“ etc. Ist Ihnen auch aufgefallen, dass solche Formulierungen sowohl das Bild der Person als auch die Stimmung in der Umgebung negativ beeinflusst?

Richtig: **Gedanken und Worte formen unser geistiges Bild!** Da man stets so wird, wie man sich selber sieht, sollten Ihre Gedanken und Worte Wohlgefallen und Erfolg ausdrücken! Anstatt über Misserfolg und Niederlage zu sprechen versuchen Sie Entscheidungen zu verstehen und in den Gesamtkontext zu bringen. Dann Können Sie immer noch eine qualifizierte Bewertung vornehmen. Kommunizieren Sie konstruktiv, sachlich richtig und wertfrei optimistisch. Ihr persönliches Bild und Ihre Außenwirkung werden sich nachhaltig positiv verändern.

(...)



## Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Janina Ney  
CAS Competitive Advantage Strategies  
Personalberatung

Ignaz-Günther-Str. 10  
D-83629 Weyarn

Tel. : +49 (0) 8020 – 905 785  
Info: [www.cas-hr.com](http://www.cas-hr.com)  
E-Mail: [janina.ney@cas-hr.com](mailto:janina.ney@cas-hr.com)

Möchten Sie den kompletten Artikel kostenlos downloaden, dann klicken Sie [hier](#).