

## 8. Zielformulierung und Zielsetzung

Wünsche und Ziele von A nach B umsetzen. Auf welche Weise?

### Einleitung

#### 1.

Weil sehr viele Menschen lebenswichtige Ziele bzw. Träume (noch) nicht verwirklichen können, weil die Schritte zum neuen Ziel nicht oder zu wenig **konkret** und **regelmäßig** ausgearbeitet und aktualisiert werden, deshalb ist dieses Kapitel sehr strukturiert aufgebaut. Sie werden herausgefordert, so gewissenhaft wie möglich angegebene Muster zu durchlaufen, um (innere) Kongruenz(G4) zu bilden.

#### 2.

Um sich in diesem Kapitel differenzierter mit neuen Zielen auseinandersetzen zu können, könnten diese Fragen vorab für Sie von Bedeutung sein:

- Was ist mein wahres bzw. stärkstes Bedürfnis, das für meine Entfaltung bzw. Entwicklung wichtig ist?
- Will ich .....dies oder jenes wirklich? Brauche ich ...es...wirklich?

Damit wächst die Erkenntnis von der Notwendigkeit *innerer Erfüllung*, anstatt sich nur auf Äußerlichkeiten zu konzentrieren, was Mutter Teresa eine seelische Mangelerscheinung nannte.

### Eigenschaften eines gut formulierten Ziels:

1. positiv formuliert
2. selbständig erreichbar
3. wo, wann, mit wem
4. überprüfbar: konkret, wahrnehmbar, sinnesspezifisch
5. ökologisch (verantwortungsvoll)

### Zielformulierung

Das Formulieren eines Ziels sorgt dafür, dass Sie viel nuancierter herausfinden können, was Sie wirklich möchten. Wenn Ihnen das klar ist, dann gibt es Ihnen Richtung und Struktur, um das Ziel tatsächlich zu erreichen.

#### *Die gegenwärtige und die erwünschte Situation:*

Wenn Sie ein Ziel formulieren und sich mit dem beschäftigen, was Sie erreichen möchten, dann ist das *die erwünschte Situation*.

Auch ist es sinnvoll festzustellen, **wie** *die gegenwärtige Situation* ist.

Welche Fähigkeiten und Hilfsquellen sind schon da? Welche Hindernisse oder Hemmungen sind noch da? Was hält Sie (eventuell) zurück, das Ziel zu erreichen?

Fragen, welche Sie sich stellen können, um **die gegenwärtige Situation** bzw. den Ausgangszustand in den Blick zu bekommen:

- Was sehe ich, höre ich und fühle ich?
- Wie ist mein verbales- und nonverbales Verhalten?
- Wie bin ich in diese Situation geraten?
- Womit bin ich zufrieden, womit bin ich unzufrieden?

Zusätzliche Fragen im Prozess:

- Was hindert mich daran, mein Ziel zu verwirklichen?
- Was triggert (G3) mein Verhalten in der gegenwärtigen Situation?
- Was ist genau das Rezept (meine Strategie), um (wiederum) in diese gegenwärtige Situation zu geraten?

Wenn Sie wissen, wie Ihre gegenwärtige Situation ist und mit wem sie eventuell zusammenhängt, machen Sie dann damit weiter, die erwünschte Situation festzustellen.

Fragen, welche Sie sich stellen können, um **die erwünschte Situation** in den Blick zu bekommen:

- Was sehe ich, höre ich und fühle ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Wie wäre mein verbales- und nonverbales Verhalten, wenn...?
- Was sind die Vorteile, wenn ich mein Ziel erreiche?
- Was wäre der (Langezeit)Effekt meines Handelns auf mich und auf andere?

Lesen Sie bitte auch **Kapitel: 3. Assoziieren und Dissoziieren** 4. Wahrnehmungspositionen  
**8a. Kontrolle der Zielformulierung**

Als Hilfsquelle können Sie mit diesen Informationen auch eine Leinwand visualisieren, worauf Sie gedanklich Ihre erwünschte Situation ablaufen lassen; genauso wie Sie fernsehen oder entspannt z.B. im Kino sitzen.

Wenn Sie das machen, wird Ihnen ganz klar, was Sie am liebsten möchten. Sie können diesen Film auch ein paarmal ablaufen lassen, während Sie Ihr Verhalten jedes Mal verändern.

So können Sie **als Zuschauer** experimentieren und herausfinden, welches Verhalten für Sie das beste oder das wirkungsvollste wäre.

Weil Sie sich diesen Film genau anschauen und ihm zuhören, wissen Sie am Ende, welches verbales und nonverbales Verhalten zu Ihrer erwünschten Situation passt.

Auf diese Weise wird das Ziel sehr konkret, und so *wird es in der Ausführung auch überprüfbar.*

Um Ihre gegenwärtige und erwünschte Situation zu finden, können Sie statt diese mit Wörtern zu formulieren auch mit Metaphern arbeiten:

- Nehmen Sie 2 Bögen Din A-4 Papier.
- Schreiben Sie:  
auf das erste Blatt: Die gegenwärtige Situation: Ich fühle mich, wie ein (e)....  
auf das zweite Blatt: Die erwünschte Situation: Ich möchte mich fühlen, wie ein(e)...  
auf das dritte Blatt: Metaposition (G11) (dritte Position, dissoziiert (G8) als Zuschauer)

Legen Sie diese drei Blätter auf den Boden, genau da, wo es sich für Sie richtig anfühlt.

**Ab jetzt sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!**

4. Stellen Sie sich zuerst auf das erste Blatt und finden sie Ihre Metapher für Ihre *gegenwärtige* Situation heraus.
5. Stellen Sie sich danach auf das zweite Blatt und finden sie Ihre Metapher für Ihre *erwünschte* Situation heraus.
6. Stellen Sie sich nach Schritt 1 und Schritt 2 auf das dritte Blatt der Metaposition. Schauen Sie sich als *Zuschauer* diese Metaphern dann zwischendurch an, und stimmen Sie zusätzlich mit diesen Informationen Ihre Metapher auf die erwünschte Situation ab. Sie sind dann fertig, wenn diese Metapher des neuen Ziels sich wie eine kräftige, inspirierende Hilfsquelle anfühlt, womit Sie hundertprozentig zufrieden sind.

**Gegenwärtige Situation:**

*Ich fühle mich wie ein (e)...*

**Erwünschte Situation:**

*Ich möchte mich fühlen wie ein(e)...*

**Metaposition**

*Beobachten als ZUSCHAUER*

Sie können sich auch entspannt hinsetzen oder hinlegen und so diese Metaphern entstehen lassen. So haben Sie jetzt zwei Möglichkeiten zur Verfügung.

Eigenschaften eines gut formulierten Ziels:



**Foto:** Dieuwertje Brandts-Buys

*Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie wie diese Sonnenblume sind und die Sonne Ihr Ziel ist. Mit diesen fünf Eigenschaften (am Anfang dieses Kapitels) können Sie sich wie eine Sonnenblume jedes Mal näher und aufgeschlossener der Sonne zuwenden...*

- Das Ziel ist positiv formuliert.

Wenn ich mir das Ziel setze, dass ich nicht mehr angespannt sein möchte, dann wird in meinem Gehirn ein Bild kreiert von dem, was ich **nicht** möchte. Unser Geist wirkt in dieser Weise: Wenn ich sage: Denken Sie jetzt NICHT an einen rosa Elefanten, bitte NICHT an einen rosa Elefanten denken!!! Dann machen Sie sich im Kopf ein Bild vom rosa Elefanten, bevor Sie an etwas anderes denken können. Sie möchten selbstverständlich das erreichen, was sie WIRKLICH möchten. Formulieren Sie deswegen Ihr Ziel positiv.

Beispiel:

„Ich möchte nicht angespannt sein“, ändern Sie dann in: „Ich bin entspannt“.

Hilfreiche Fragen, die Sie sich stellen können:

- Was will ich wirklich?
- Wohin möchte ich?
- Was möchte ich tun?

*(Ausführliche Informationen finden Sie im **Kapitel 5. Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr!** Positive, hilfreiche Ziele und Gedanken formulieren und ihre Bedeutung für die neurologische Verarbeitung)*

### Das Ziel ist selbstständig erreichbar.

Sie haben die Möglichkeit, das Ziel zu erreichen und das bedeutet, dass Sie ein Ziel *allein bzw. eigenständig* erreichen können.

#### Beispiel 1:

Ich will, dass mein Mann mit mir redet. So formuliert, liegt das außerhalb Ihrer Möglichkeit.

Was Sie machen können und was im Bereich Ihrer Möglichkeit liegt, ist, ihm zu sagen, wie gern Sie mit ihm reden möchten.

#### Beispiel 2:

Vor 10 Jahren hatte ich mir das Ziel gesetzt, dass ich am Abend dreimal die Woche (Bio)Fleisch, zweimal Fisch und zweimal vegetarisch essen wollte. Dieses Ziel konnte ich an sich selbstständig erreichen, aber wenn mein Mann wöchentlich mehr Fleisch essen wollte, bedeutete das, dass ich mehrere Tage aufwändiger kochen musste. Ich schlug meinem Mann vor, mit mir mitzumachen. Nachdem wir einige Kompromisse eingegangen waren, was wir vegetarisch essen würden, war auch er einverstanden. Bis jetzt machen wir das so und experimentieren mit vielen internationalen Gerichten.

### Hilfreiche Fragen, die Sie sich stellen können:

- Kann ich dieses Ziel allein erreichen?
- Bin ich fähig, es unabhängig von anderen zu erreichen?
- Wie gehe ich vor, um dieses Ziel zu erreichen?

- Definiert wird: wo, wann und mit wem das Ziel erreicht werden kann,.

#### Ein Fall:

Ein Mann hat sich das Ziel gesetzt, dass er ablehnt, wenn der Chef ihn wieder bittet, Überstunden zu leisten. Er weiß, dass sein Ziel erreicht ist, wenn er **tatsächlich** nein sagt. Er verhält sich damit anders, und deswegen ändert sich auch die damit verbundene Erfahrung.

Wenn Sie genau wissen, wann und in welcher Situation Sie Ihr Ziel erreichen möchten, dann geben Sie Ihrem Ziel noch eine genauere Richtung.

Die erwünschte Situation dieses Mannes ist, nein zum Chef zu sagen. Er weiß dann noch nicht, wann und in welcher Situation. Wenn er das auch noch dem Ziel hinzufügt, dann wird es wirklich klar:

*Das nächste Mal, wenn mein Chef mich wieder bittet, Überstunden zu machen, dann lehne ich ab und sage nein.*

*Das werde ich so lange machen, bis ihm klar wird, dass wir dringend einen neuen Kollegen brauchen.*

*Wenn meine Kollegen mich zusätzlich brauchen, dann überlege ich es mir, vorausgesetzt, ich bin privat nicht schon verabredet. Nur wenn mein engster Kollege um meine Hilfe bittet, überlege ich mir, meinen privaten Termin ausnahmsweiser zu verlegen.*

#### Hilfreiche Fragen, die Sie sich stellen können:

- In welcher Situation möchte ich das?
- Wem gegenüber möchte ich das?
- Wann möchte ich das?

### Das Ziel ist überprüfbar.

Es ist angenehm, wenn Sie feststellen können, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben. Wenn Sie bei der Zielformulierung herausgefunden haben, welches konkrete, sinnesspezifische Verhalten Sie haben möchten, ist es auch zu überprüfen, ob Sie dieses Verhalten inzwischen tatsächlich erreicht haben. Sie können dann auch einschätzen, wie weit Sie schon sind, ob Sie noch immer auf dem richtigen Weg sind und wie Sie eventuell nachbessern können.

### Hilfreiche Fragen, die Sie sich stellen können:

- Wie wissen Sie und woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Was ist in Ihrem Verhalten oder in Ihrem Erleben anders, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Welches Bild haben Sie dann von sich selbst vor Augen? Was machen Sie dann oder was hören Sie sich selbst dann sagen?

### Zurück zum Fall:

*Das Erleben für den Mann, der sich gegen die Überstunden gewehrt hat, wäre, dass er sein Ziel erreicht hat, wenn er an einem Sommerabend mit seinem Sohn eine Radtour über den Deich macht und beide danach zusammen Eis essen gehen. Er hat das lächelnde Gesicht seines Sohnes vor Augen und fühlt sich energiegeladener und erfüllter als Mensch, Vater und Partner. Er hört sich selbst dann sagen: „Das hat richtig Spaß gemacht, oder?“*

### ▪ Das Ziel ist ökologisch (verantwortungsvoll).

Ihre Ziele zu erreichen, ist natürlich wichtig. Noch wichtiger ist es herauszufinden, ob jede Änderung oder jedes Ziel mit Ihnen harmonisiert, mit Ihrem Weltmodell bzw. Ihrer persönlichen Wahrheit, Ihrer Sinngebung und Ihren Werten und was die Konsequenzen für andere wären.

### Hilfreiche Fragen, die Sie sich stellen können:

- Welche (Langzeit)Wirkung hat es auf mein Leben, wenn ich mein Ziel erreicht habe oder wenn ich mich für eine bestimmte Änderung entschieden habe?
- Wie verändert sich dann mein Leben, wenn ich mein Ziel erreicht habe oder diese Änderung durchgeführt habe?
- Welche Nachteile oder Nebenwirkungen könnte das für mich haben?
- Möchte ich das? Akzeptiere ich diese Nachteile und Nebenwirkungen?
- Kann ich eventuelle nachteilige Wirkungen vermeiden oder vermindern, indem ich sie weniger nachteilig, neutraler oder positiv(er) gestalte?

Die gleichen Fragen können Sie sich auch in Bezug auf die Anderen und die Welt stellen. (Ausführliche Informationen finden Sie im **Kapitel 6. Der Ökologie-Check**)



Weil Sie jetzt wissen, wie Sie Ihre Ziele formulieren und setzen können, können Sie diese in die Praxis umsetzen. In der Arbeit werden bestimmt neue Arbeitsziele definiert sowie zu Hause in der Familie, unter Freunden, mit Sportpartnern usw. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre persönlichen Ziele so konkret wie möglich zu formulieren und finden Sie dabei gewissenhaft heraus, wie Sie entsprechend vorgehen möchten.



**Foto:** Geert Leeuwis

*Das Kreieren von einem Ziel ist wie das Finden von einem Pfad mit einem Herzen, und auf einem Pfad mit einem Herzen ist es einfacher zu laufen... Carlos Castaneda*

**Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:**

**Kapitel:** **3.** Assoziieren und Dissoziieren **4.** Wahrnehmungspositionen **5.** Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr! **6.** Der Ökologie-Check **8a.** Kontrolle der Zielformulierung **9.** Werden wie Einstein! **10.** Kreativitätsstrategie, um Ihren Erfolg zu erhöhen

**Quelle:**

Fachhochschule Arnhem/Nijmegen

NLP-Ausbildung Zuid Limburg Bureau Kwadrant

NLP-Trainerin: Dieuwertje Laan

## 8a. Kontrolle der Zielformulierung

Kontrolle der Zielformulierung	Bei Nein: <a href="#">fortfahren</a> , bei Ja: <a href="#">Aktion</a>
Sind in der Zielformulierung Wörter wie: weniger, nicht, aufhören, aufhören mit...?	Was machen Sie anstelle von...?
Ist in der Zielformulierung ein Wort, das negativ aufgenommen werden könnte? (Wörter wie zum Beispiel: Abnehmen)	Ersetzen Sie das Wort durch ein sprachlich positives, hilfreiches Wort!
Werden in der Zielformulierung andere Personen genannt?	Formulieren Sie den Teil des Zieles, den Sie ohne andere erreichen können, oder was passiert, wenn Sie diese Personen weglassen? Ist es dann noch Ihr Ziel?
Sind in der Zielformulierung Wörter enthalten wie besser, mehr, gut usw.?	Geben Sie an, was Sie anders machen werden und beschreiben Sie das Verhalten, wie es von einer anderen Person wahrgenommen werden könnte.
Schauen Sie das Verb in der Zielformulierung an: Können Sie diese Aktion auf mehrere Arten ausführen?	Präzisieren Sie das Verb oder anders gesagt: Beschreiben Sie genau, was Sie erreichen möchten bzw. was Sie tun/machen werden.
Achten Sie noch einmal auf die Zielformulierung: Ist das Verhalten so beschrieben, dass es als Drehbuch für einen Film dienen könnte und dass der Darsteller oder die Darstellerin wirklich sehr genau weiß, was er/sie tun soll?	Machen Sie ein Bild von dem, was Sie erreichen möchten, und beschreiben Sie, welches konkrete, wahrnehmbare, sinnesspezifische Verhalten Sie sehen: Zum Beispiel: Wie stehen/sitzen Sie? Was machen/tun Sie mit Ihren Händen? Wie klingt Ihre Stimme? Was genau sagen Sie? usw.
Schauen Sie noch einmal auf Ihre Zielformulierung: Sind die Aktionen klar, die Sie sofort umsetzen können?	Entscheiden Sie, was Sie heute/morgen tun werden, um Ihr Ziel zu erreichen.
Steht in der Zielformulierung, wo und wann Sie das Verhalten verwirklichen möchten?	Geben Sie an, in welcher Situation Sie das Verhalten verwirklichen möchten.
Welche Auswirkungen hat das Erreichen des Zieles? Akzeptieren Sie die negativen Folgen?	Überprüfen Sie, ob Sie dieses Ziel – trotz der negativen Folgen– erreichen wollen oder nuancieren Sie das Ziel (ändern Sie das Ziel leicht ab!) oder prüfen Sie, ob Sie an den negativen Folgen etwas ändern können!
Passt das Ziel zu Ihren Werten, Glaubenssätzen und Überzeugungen?	Finden Sie heraus, welche hemmenden Überzeugungen es gibt und wie Sie daran arbeiten können! oder überlegen Sie sich, ob Sie wirklich <i>selbst</i> wünschen, dieses Ziel zu erreichen.

*Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:*

**Kapitel: 8. Zielformulierung und Zielsetzung**