



Für die großen Ziele braucht es mehr als Augenmaß und den richtigen Schwung

Ziele richtig (um-)setzen

Neues Jahr – neue Euphorie. Doch meist herrscht schon nach wenigen Monaten Katerstimmung für die guten Vorsätze. Studiencoach Martin Krengel leistet exklusiv für UNICUM erste Hilfe für gescheiterte Vorhaben.

■ Ziele haben eine ungeheure Kraft, denn sie lenken unsere Energie im Laufe des Tages, der Woche, des Jahres. Es gibt so viele Möglichkeiten! Lassen wir uns immer nach dem Reiz-Reaktions-Prinzip treiben, vernachlässigen wir uns schnell selbst: Hier ein interessanter Gast-

vortrag, da eine spannende Nachrichtensendung. Den Magazinartikel „musst“ du auch noch lesen und natürlich mit jedem über die neuste Wetterentwicklung debattieren. Wie willst du da vernünftig bewerten, welche Aufgaben du in Angriff nimmst? Dazu noch ein Beispiel: Es

gab einmal eine groß beworbene Karrieremesse in Berlin. Soll ich da hingehen? Es hängt natürlich davon ab... Wovon? Meinen Zielen! Ich war auf der Suche nach einem Job in Berlin. Die Betonung liegt auf „in Berlin“ und „im Bereich Marketing“. Weil meine Ziele so konkret waren, konnte ich auf der Internetseite der Karrieremesse prüfen, welche der 200 Firmen diesen beiden Kriterien entsprochen hat. Keine Einzige! Damit hatte ich 30 Euro Eintritt und einen ganzen Tag fehlinvestierte Zeit gespart! Was lernen wir daraus? Ziele müssen hinreichend konkret sein! Deswegen folgen nun ein paar praktische Tipps, wie du die Ziele richtig (um-)setzt:

Ziele müssen SMART sein

SMART ist ein Akronym und steht für: Spezifisch – das Ziel muss gedanklich greifbar sein. Mit „Ich will abnehmen“ kann niemand was anfangen! Damit es praktisch umsetzbar wird, brauchen wir eine Kontrollmöglichkeit, das heißt das Ziel sollte messbar sein. Richtig motivierend wird es, wenn es anspruchsvoll, aber gleichzeitig realistisch ist. Schließlich muss dein Vorhaben auch ein Ende haben, oder: terminierbar sein. Ein konkret formuliertes Ziel könnte also lauten:

„Ich will in drei Monaten (terminierbar), drei kg abnehmen (messbar, anspruchsvoll, dennoch realistisch) – indem ich drei mal in der Woche für 45 Minuten joggen gehe und auf alle Süßigkeiten konsequent verzichte (sehr spezifisch).“

Diese konkrete Ausarbeitung erlaubt es langfristige Ziele im Auge zu behalten und denkt die tägliche Umsetzung mit. Und nur dann ist es ein machbares Ziel: Wenn wir nicht irgendwann et-was dafür tun können, sondern hier und jetzt!

Studiencoach Martin Krengel hält in seinen Büchern, dem „Studi-Survival-Guide“ und in den „Golden Rules“, eine ganze Reihe weiterer motivierender Tipps und Tricks bereit, systematisch an der Erfüllung seiner Träume zu arbeiten. Weitere Infos: www.studienstrategie.de



Praktische Tipps für deine Ziele

Formuliere schriftlich. Das Notieren von Zielen stärkt das Denken und lenkt die Richtung der Gedanken – sie drehen sich nicht mehr im Kreis. Aufschreiben wirkt dem Vergessen vor und hat eine wichtige Erinnerungsfunktion. Du brauchst du eine Art Zielscheibe vor Augen. Deswegen:

Visualisiere! Schreibe deine Ziele groß mit Filzstift auf Zettel, die du in Sichtweite befestigst: An deinem Bildschirm, am Fenster vorm Schreibtisch, über der Spüle, unter der Schreibtischunterlage, im Kalender und natürlich überm Bett. Sehr hilfreich, um den Inneren Schweinhund zu schikanieren.

Ziele brauchen Konsequenzen. Da uns niemand auf die Finger klopft, wenn wir unse-

re Ziele nicht erreichen, müssen wir es selbst tun. Besonderen Nachdruck verleihst du deinen Plänen, indem du positive oder negative Sanktionen verhängst: Am 3. Juni die Hausarbeit fertig zu stellen, weil du dir bereits für den 4. Juni die Tickets für „Rock im Park“ gesichert hast, ist ein Klasse Gefühl! Ein wenig Druck schadet nicht: Zwei Studentinnen verabredeten sich morgens 9 Uhr zum gemeinsamen Lernen. Sie vereinbarten, dem anderen einen Kaffee auszugeben, wenn sie zu späten kamen. Glaub es, oder nicht: Keine der beiden kam in sechs Wochen auch nur ein einziges mal zu spät!

Kontrolle. Ziele brauchen Etappen und Meilensteine. Diese ermöglichen eine Verschnaufpause und geben Gelegenheit zur Reflexion und

zur Anpassung der Marschroute. Wenn dein Ziel war, drei kg in drei Monaten abzunehmen, dann müsstest du am Ende vom ersten Monat bereits ein Kilo geschafft haben. Wenn nicht, analysiere wiederum schriftlich: Was hast du erreicht? Was hat funktioniert? Wo sind Gefahren, und wie kannst du sie im zweiten Monat bezwingen?

Je klarer deine Ziele sind, desto effektiver kannst du darauf hinarbeiten! Ziele haben einen Einfluss auf dein Denken. Glaubst du an dich und dass du es schaffen kannst, wirst du Wege finden, sie tatsächlich zu realisieren. Grund genug, mindestens einmal im Monat Silvester zu spielen, und immer wieder an deinen Zielen und deren Realisierungsmöglichkeiten zu arbeiten!