

Teilweise aus:

<http://www.ttr-gmbh.de/ttr/download>

## Ziele setzen und erreichen

### Zielorientiertes Vorgehen – Agieren

setzt Energien frei und Visionen um motiviert uns bei der Zielerreichung führt zu Ergebnissen – nur Ergebnisse zählen. Dies bedeutet Verantwortung zu übernehmen.

### Kein zielorientiertes Vorgehen - Reagieren

bedeutet eine große Frustration des Betroffenen. Sie führt zu Demotivation und Angst und gefährdet gleichzeitig den Unternehmenserfolg. Die Konzentration zielt auf Nebensächlichkeiten, Erledigung von dringenden, jedoch nicht wichtigen Aufgaben und Jobs.

### Erfolg ist planbar

*Langzeit-Studie – Harvard Universität*

Studenten wurden am Ende des Studiums gefragt, ob sie ein klares Ziel für ihren beruflichen Erfolg haben. Folgendes kam heraus:

83 % hatten kein Ziel – der Weg ist das Ziel

14 % hatten klare Zielvorstellungen

3 % hatten klare Zielvorstellungen schriftlich formuliert

**Ohne Ziel kein Erfolg!**  
**Mit Planung den Erfolg sicherstellen!**

## Selbstreflektion

*Welche Rollen nehme ich im persönlichen und beruflichen Bereich ein?*

Beispiel:

- Ich arbeite 80% und mit der zusätzlichen Hausarbeit habe ich keine Zeit für mein kreatives Schaffen.
- Neben der momentanen beruflichen Weiterbildung fehlt mir die Zeit für Sport und mit dir.

SIE

---

---

---

ER

---

---

---

*Was daran befriedigt mich daran und was würde ich gerne verändern daran?*

SIE

---

---

---

ER

---

---

---

*Wie hängen meine Ziele und meine Rollen zusammen?*

SIE:

---

---

ER:

---

---

*Persönliche Anforderungen und Wünsche an mich, um meine Rolle zu erfüllen.*

SIE:

---

---

ER:

---

---

*Fremde Anforderungen und Wünsche an meine Rolle.*

SIE:

---

---

ER:

---

---

*Erfülle ich zurzeit meine Rolle nach meiner Vorstellung und meinen Zielen?*

SIE:

---

---

ER:

---

---

*Was gilt es allenfalls dafür zu verändern?*

SIE:

---

---

ER:

---

---

---

Möchte ich neue Ziele setzen? Wie würde sich meine Rolle dafür verändern?

SIE:

---

---

---

ER:

---

---

---

### Ziele nach SMART formulieren:

- Spezifisch (eine genaue Formulierung)
- Messbar (konkret messbar sein)
- Aktionsorientiert (Ersten Schritte, Aktionsplan)
- Realisierbar
- Terminiert (Zeitpunkt oder Zeitraum)

### Spezifische Definition des Zieles

Es resultiert aus meiner Rolle und meine anderen Rollen sind in meiner Zielplanung eingeschlossen.

z.B. Falsch ist „Ich will 10 kg abnehmen“. Richtig ist „Ich wiege 75kg“. Mein Ziel ist es abzunehmen und wie kann ich dies in konkreten Zielaspekten formulieren und somit einfacher und klarer umsetzen.

- Zeitpunkt oder Zeitraum der Zielerreichung formulieren.
- Worin besteht die Herausforderung?
- Warum ist es realistisch?
- Was am Ziel motiviert mich?
- Die Zielerreichung bringt mir folgenden Nutzen: ...
- Auf dem Weg muss ich mit folgenden Hindernissen bzw. Widerständen rechnen:  
...
- Maßnahmen, wie ich Hindernisse und Widerstände überwinde.
- Ich werde andere gewinnen, mich bei der Zielerreichung zu unterstützen (Delegation).
- Mein erster Schritt auf dem Weg zum Ziel wird sein ...
- Ich werde jeden Abend meinen Tag analysieren, um meinen Fortschritt auf dem Weg zum Ziel zu überprüfen.

### Vertiefende Fragen:

*Unsere individuellen aktuellen Zielwünsche:*

---

SIE:

---

ER:

---

*Wie können wir einander in den Zielen des Partners unterstützen?*

SIE

---

---

---

ER

---

---

---

*Bei wem könnten wir ausserhalb der Partnerschaft Hilfe und Unterstützung anfordern?*

SIE

---

---

---

ER

---

---

---

*Welche Ziele setzen wir uns für unsere Partnerschaft?*

WIR:

---

---

---

---

*Wie setzen wir sie konkret um? Teilschritte?*

---

---

---

---

---

---

**Ich kann sagen:  
"Ich wollte es tun, ich entschied mich, es zu tun  
und ich tat es!"**

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



*Vroni Hottiger*

**ABC der Ehe**

*Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt*

*Adonia Verlag, Brittnau*

*ISBN 978-3-03783-088-8*

*B134088*

*176 Seiten, Hardcover*

**CHF 19,80**