

Wohin ich eigentlich will

Ein Selbstcheck zu Zielen und Umsetzung – für alle, die viel vorhaben und wenig davon erreichen.

Worum es geht

Die meisten Ziele scheitern nicht an fehlendem Willen, sondern an drei Stellen: Sie sind zu unklar, sie gehören jemand anderem, oder sie haben keinen nächsten Schritt. Dieser Bogen prüft alle drei – und dazu, ob Sie durchhalten, wer Sie begleitet und ob Sie wissen, was das Ziel Sie kosten wird.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, woran es Ihrer Meinung nach hängt. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Klarheit

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich kann in einem Satz sagen, was ich in drei Jahren erreicht haben will.	1	2	3	4	5
Meine Ziele sind eher Wünsche als Vorhaben.	5	4	3	2	1
Ich weiß, woran ich merken werde, dass ich angekommen bin.	1	2	3	4	5
Ich verfolge zu viele Dinge gleichzeitig.	5	4	3	2	1

Summe Bereich A

B Mein Ziel oder fremdes Ziel

- Meine Ziele sind wirklich meine eigenen.
- Ich verfolge Ziele, die andere von mir erwarten.
- Mein Ziel passt zu dem, was mir im Leben wichtig ist.
- Wenn ich ehrlich bin, will ich eigentlich etwas anderes.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich B

C Umsetzung

- Ich arbeite regelmäßig daran, auch in kleinen Schritten.
- Ich weiß, was der nächste konkrete Schritt ist.
- Ich verliere mich in Vorbereitung, statt anzufangen.
- Alltag und Dringendes schieben mein Ziel immer wieder beiseite.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

Summe Bereich C

D Dranbleiben

- Ich halte durch, auch wenn es zäh wird.
- Ich breche ab, wenn der erste Erfolg ausbleibt.
- Ich überprüfe regelmäßig, ob ich noch auf Kurs bin.
- Ich habe schon oft angefangen und wieder aufgehört.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich D

E Unterstützung

- Es weiß jemand von meinem Ziel.
- Ich habe jemanden, der mich ehrlich hinterfragt.
- Mein Umfeld hält mich eher zurück.
- Ich mache alles mit mir allein aus.

trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

Summe Bereich E

F Preis und Nutzen

Ich weiß, was dieses Ziel mich kosten wird.

Ich weiß, wofür ich das alles mache.

Ich opfere dafür Dinge, die mir eigentlich wichtiger sind.

Ich habe mir überlegt, was danach kommt.

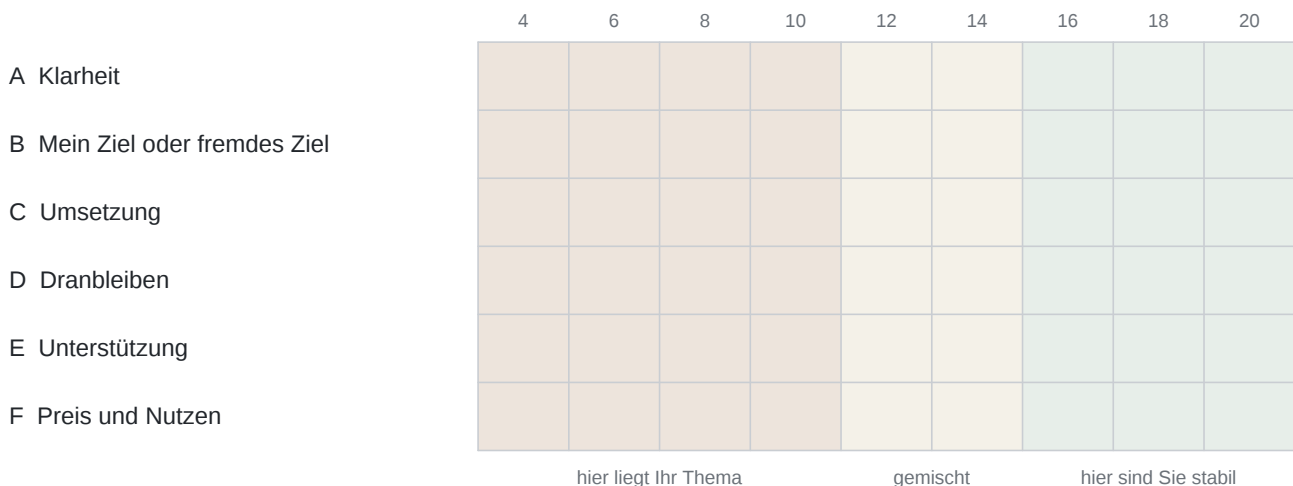
trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.



Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt B unter 12, lohnt sich an den anderen Bereichen keine Arbeit. Ein fremdes Ziel erreicht man entweder nicht – oder man erreicht es und merkt, dass es nichts ändert.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Klarheit

- Was will ich in drei Jahren erreicht haben – in einem Satz?
- Woran genau werde ich merken, dass ich dort bin?

B Mein Ziel oder fremdes Ziel

- Wessen Ziel ist das eigentlich?
- Was würde ich anstreben, wenn niemand zusähe?

-
- C Umsetzung**
- Was ist der nächste Schritt – klein genug für diese Woche?
 - Was hindert mich daran, ihn heute zu tun?
-
- D Dranbleiben**
- An welcher Stelle bin ich bisher immer ausgestiegen?
 - Was bräuchte ich, um diesmal weiterzumachen?
-
- E Unterstützung**
- Wer weiß von meinem Ziel?
 - Wer sagt mir ehrlich, wenn ich mir etwas vormache?
-
- F Preis und Nutzen**
- Was kostet mich dieses Ziel an Zeit, Geld und Beziehungen?
 - Bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen?
-

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Mein eigentliches Ziel ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.