

## Ziellos? (Teil 5)

Wenn Sie Ihr Leben selbst bestimmen möchten, dann sollten Sie sich Ziele setzen. Ein Ziel sollte immer realistisch sein, das Ziel sollte Sie also weder über- noch unterfordern. Ebenso sollte ein Ziel immer mit den eigenen Moral- und Wertvorstellungen übereinstimmen. Um ein Ziel zu finden, kann man sich viele Fragen stellen. Bin ich mit meiner Arbeitssituation glücklich? Verdiane ich genügend? Wohne ich optimal? Bin ich gesund? Usw. Immer, wenn eine Frage mit „Nein“ beantwortet wird, so können Sie daraus Ziele ableiten.

Sich Ziele zu setzen schärft unseren Blick auf unsere Umwelt. Wenn Sie sich vornehmen abzunehmen, dann fallen Ihnen sehr viele Anleitungen und Tipps zum Thema Ernährung und Abnehmen auf, z.B. Fernsehsendungen, Berichte in Zeitungen und im Internet wecken nun Ihr Interesse. Diese Informationen waren immer so zahlreich zur Verfügung, aber bisher haben Sie nie danach gesucht und so ist Ihnen das nie aufgefallen. Oftmals ziehen erreichte Ziele weitere Veränderungen nach sich. Nach erfolgreichem Abnehmen müssen Sie sich wahrscheinlich neue Kleidung kaufen und Sie müssen eventuell, um den Erfolg abzusichern, dauerhaft Ihre Ernährung ändern.

Wenn Sie Ihr Problem mit dem Übergewicht nicht angehen möchten, so hat das allerdings auch seine Folgen, z.B. gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, ein höheres Risiko für einen Schlaganfall, usw.

Aus Fehlern kann man lernen, so sagt der Volksmund. Um aber tatsächlich etwas daraus zu lernen ist es hilfreich, Fehler zu dokumentieren, so dass eine Wiederholung des Fehlers nahezu ausgeschlossen ist. Selbstverständlich können auch Erfolge dokumentiert werden. Beim nächsten Vorhaben können dann die positiven Strategien erneut eingesetzt werden und derselbe Fehler sollte dann vermieden werden.

Darum ist es immer besser Veränderungen aktiv zu gestalten. Was hindert uns an der aktiven Gestaltung unseres Lebens? Oftmals ist es die Angst vor Veränderungen. Wir haben uns an den Ist-Zustand gewöhnt. Dies führt oft dazu, dass wir uns nur verändern, wenn es unbedingt sein muss. Beispielsweise, wenn der Arzt sagt: „Wenn Sie so weitermachen wie bisher mit der Ernährung, dann...“

Wenn wir ein Ziel erreicht haben, können wir stolz auf uns sein. Unser Plan hat funktioniert. Und jeder von uns hat schon viele Ziele erreicht: Die Schule abgeschlossen, einen Beruf erlernt, den Führerschein gemacht, Schwimmen gelernt, usw. Allerdings neigen viele Menschen dazu, diese Erfolge als *normal* einzustufen und deshalb nicht besonders wertschätzen.

Wenn Sie Hilfe bei der Zielfindung benötigen oder bei der Umsetzung von Zielen können Sie sich an einen Fachmann wenden, z.B. einen Berater oder Coach.

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)