

Persönlichkeitsziele

Die meisten Menschen wissen nicht, dass es zwei Arten von Zielen gibt. Die Haltungsziele sind langfristige Ziele mit richtungsweisendem Charakter, sie werden auch Identitätsziele oder persönliche Projekte genannt. Wenn Sie nun ein Ziel gut über die innere Schwelle bringen wollen, sollten Sie Ihr Ziel als Haltungsziel formulieren. Dafür gelten andere Regeln als Sie das gemeinhin für konkrete Ziele kennen (z. B. die SMART-Kriterien). Um Haltungsziele effektiv zu formulieren, benötigen Sie starke Gefühle, die uns das emotionale Erfahrungsgedächtnis, also Frau Bauchhirn liefert. Dieser Teil lässt sich über bildhafte, metaphorische, manchmal sogar vermeintlich kitschige Formulierungen am besten ansprechen. Das Haltungsziel muss eindeutig positive Körperempfindungen auslösen, nur dann gelingt es, die innere Grenze vom Wunschdenken zur Zielbildung zu überschreiten.

Aber wie formuliert man ein solches Haltungsziel? Am deutlichsten wird das an Beispielen:

Arbeit am Haltungsziel mit Georg

Georg, ein Art Director, formuliert folgendes Ziel für sich: „Ich arbeite im nächsten Jahren nur noch drei Tage im Anstellungsverhältnis und verwende den Rest meiner Zeit für freie Projekte“. Diese Zielformulierung entspricht in etwa den Kriterien für konkrete Ziele. Aber wie müsste das Ziel nun als wirksames Haltungsziel lauten?

Georg überlegt sich innere Bilder für seine freien Projekte: Seerosen, die aufgehen; Gleitschirme, die sich immer höher schrauben; Installationen im freien Raum, die Gestalt annehmen.

Er entscheidet sich für die Gleitschirmmetapher und formuliert folgendermaßen:

„Ich lasse mich vom Wind immer weiter tragen, weg von der Pflicht, hin zur Kür“

Auf die Frage, welche Wörter ihm noch nicht so ganz behagen, nennt er „weg“, „Pflicht“, „Kür“.

Auf die Anregung hin, einige persönliche kraftvolle Wörter zu benennen, die mit dem Ziel in Verbindung stehen, nennt er „Freiheit“, „Weite“, „kraftvoll“. Nach einiger Zeit des Ausarbeitens steht dann folgendes Haltungsziel fest:

„Ich lasse mich vom Wind kraftvoll immer höher tragen, von Tag zu Tag mehr in die Weite und in die Freiheit“. Dieses Ziel löst fast überwältigende, bejahende Gefühle in ihm aus. Vergleichen Sie seine Wirkung mit dem anfänglich formulierten Ziel.

**WENN DER MENSCH KEIN
ZIEL HAT, IST IHM JEDER
WEG ZU WEIT.**

Verfasser unbekannt

Arbeit am Haltungsziel mit Heidemarie

Heidemarie, eine Landschaftsgärtnerin, formuliert am Anfang ihr Ziel etwa so:

„Ich will kreativer arbeiten und einen Arbeitgeber finden, der mir viel zutraut, Verantwortung überträgt und mich auch noch gut bezahlt. Vielleicht will ich mich auch noch weiterbilden in Gartengestaltung nach Feng Shui“.

Ihre inneren Bilder: Sie als gestaltende Amazone; ein wunderschöner Brunnen, der kräftig und gleichzeitig beruhigend plätschert; Sie als Magierin, die Hässliches in Schönes verwandelt.

Der nächste Formulierungsversuch: „Ich zaubere leicht und anmutig Gartenkreationen und lasse mich dafür bewundern.“

Die Wörter „anmutig“ und „...kreationen“ lösen noch kein positives Gefühl bei ihr aus.

Das endgültige Haltungsziel sieht dann so aus: „Ich gestalte leicht und professionell zauberhafte Gartenträume und werde dafür fürstlich entlohnt“

Sie sehen, Ihr Bauchhirn braucht es wirklich ein bisschen blumiger, verspielter und dick aufgetragen, um sich aus der Reserve locken zu lassen. Ob es passt und die Zielformulierung „sitzt“, spüren Sie tatsächlich an Ihrer starken, positiven emotionalen Reaktion.

10.2 DAS STARKE ZIEL

Nun sind Sie an der Reihe.

- ▶ Formulieren Sie einen ersten Zielentwurf eines für Sie wichtigen und persönlich bedeutsamen Ziels für Ihre nächste Zeit oder Ihren Neuanfang.
- ▶ Finden Sie einen oder mehrere Bildbereiche, die das gut visualisieren, was Sie wirklich möchten.
- ▶ Binden Sie Worte und ganze Bildelemente in Ihr Ziel ein, damit sich das Ziel rundum gut, kraftvoll und zugkräftig für Sie anhört und anfühlt.

!