

Haben Sie den Faden verloren?

Wir verraten Ihnen, wie Sie sich in einfachen Schritten realistische Ziele setzen und diese erreichen

Herr M. begutachtet das rote Wollknäuel auf seinem Schreibtisch: Bis zum Abend muss die Jahresabschlusspräsentation fertig sein. Akribisch beginnt er mit der Erstellung seiner Präsentation, doch dann benötigt ein Kollege Hilfe, das Telefon klingelt ununterbrochen und ein Angebot muss bis heute Abend verschickt werden. In einem ruhigen Moment fällt Herr M.'s Blick auf seinen Schreibtisch: Sein rotes Wollknäuel ist verschwunden und er weiß nicht, wo oben und unten ist.

Wer kennt diese Situation nicht? Nicht planbare Aufgaben im Laufe des Arbeitstages führen dazu, dass man sein Ziel aus den Augen verliert. Um dies zu vermeiden, geben wir Ihnen einfache Schritte an die Hand, mit denen Sie sich realistische kurzfristige oder langfristige Ziele setzen und erreichen.

» Definieren Sie Ihre Ziele

Im ersten Schritt ist es wichtig, festzulegen, welche Ziele Sie erreichen möchten. Halten Sie diese am besten schriftlich fest, um sich im Verlauf Ihrer Handlungen besser kontrollieren zu können. Je detaillierter Sie hierbei alles festhalten desto besser. Ob To-Do-Liste oder Mindmaps – es gibt viele Möglichkeiten Ihre Ziele zu verschriftlichen. Testen Sie verschiedene Methoden aus, um herauszufinden, welche zu Ihnen passt.

» Legen Sie eine passende Strategie fest

Welche kleineren Meilensteine helfen Ihnen bei der Zielerfüllung? Legen Sie Teilziele fest, um in Etappen Ihrem Ziel näher zu kommen. Sie werden feststellen: Schon kleine Erfolge sorgen für einen Motivationsschub, mit dem Sie die Zielgerade überqueren.

» Planen Sie Ihre Ziele

Bis wann möchten Sie was erreichen? Legen Sie eine Timeline fest, zu welchem Zeitpunkt Sie die ersten Meilensteine abhaken. Dies hilft Ihnen dabei, die einzelnen Schritte in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Halten Sie sich strikt an diesen Ablauf. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Ihnen die Planung leichter fällt.

» Kommen Sie ins Handeln

Schieben Sie Ihre ersten Schritte nicht auf, sondern versuchen Sie aktiv Ihr Ziel zu erreichen. Integrieren Sie am besten auch Familie oder Freunde. Diese können als Kontrollorgan agieren und Ihnen helfen, den roten Faden nicht aus den Augen zu verlieren.

» Erfolgskontrolle

Folgende Kontrollfragen sollten Sie sich stellen, wenn Sie das Gefühl haben Ihren roten Faden verloren zu haben:

- » Was habe ich bisher erreicht?
- » Welche Schritte sollte ich nun planen?
- » Welches langfristige Ziel verfolge ich, wenn ich diese Aufgabe erfülle?

Probieren Sie diese einfachen Schritte bei der nächsten Gelegenheit aus. Sie werden sehen, Ihr roter Faden wird Ihnen in Zukunft nicht mehr vom Schreibtisch rollen.

