

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## Gliederung:

- 1. Was sind Ziele** ( Seite 2)
- 2. Selbstkontrolle** ( Seite 3-4)
- 3. Ein Ziel fixieren** ( Seite 5-7)
- 4. Der Weg ist das Ziel** ( Seite 8)
- 5. Realismus** ( Seite 9)
- 6. Sein Potential ausschöpfen** (Seite 10)
- 7. Warum uns Ziele glücklich machen** ( Seite 11-12)
- 8. Wenn, dann!** ( Seite 13)

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 1. Was sind Ziele ?

- Ziele, die wir uns setzen, strukturieren unser Leben
- Ziele geben dem Leben einen Sinn und eine Richtung

### Erreichte Ziele geben einem

- Selbstbewusstsein
- Erkenntnis über die eigenen Fähigkeiten
- Befriedigung (vielleicht sogar Glück)

### Der Erfolg hängt von diversen Faktoren ab

als Beispiele

- Können
- Glück
- Ausdauer
- einem guten Plan
- sowie ein Mindestmaß an Selbstreflexion (Wissen um die eigenen Fähigkeiten),

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 2. Selbstkontrolle

Sie ist zielführend.

Sie funktioniert ähnlich wie ein Muskel,

dies bedeutet :

**2.1** sie ist auch **keine unendliche Ressource.**

→ In Zeiten von Stress und anstrengenden anderen Aufgaben kommen Ziele oft nicht mehr zur Geltung

**Ein berühmtest Beispiel hierfür ist Barack Obama.**



Er war zumindest in seiner Präsidentschaftskampagne ein durchsetzungsfähiger und zielsicherer Mensch. Dennoch hat es nicht geschafft das Rauchen ganz aufzugeben. Wie jeder Raucher beklagt auch er Rückfälle.

---

<sup>1</sup> [http://static.cosmiq.de/data/de/503/4c/5034cd18a586f68752d765752f68f42b\\_1.jpg](http://static.cosmiq.de/data/de/503/4c/5034cd18a586f68752d765752f68f42b_1.jpg)

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 2.2 Man kann Selbstkontrolle auch **trainieren**

→ Durch das Trainieren der Selbstkontrolle können wir zusätzlich ein extrem hohes Maß an Willenskraft aufrecht erhalten.

Der Psychologe Matthew Gailliot hat hierzu ein Experiment durchgeführt. In diesem forderte er seine Versuchspersonen auf, bei täglichen Aufgaben (Zähneputzen, Tür öffnen, Gabel zum Mund führen etc.) zwei Wochen die linke Hand zu benutzen.

Dies erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration.

Nach den zwei Wochen wurde dieser Gruppe zusammen mit einer anderen untrainierten Gruppe in Aufgaben geprüft.

Die trainierte Gruppe schnitt in Aufgaben, die ein hohes Maß an Willenskraft erforderten, deutlich besser ab.

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 3. Ein Ziel fixieren

Ein großes Problem vieler Menschen ist es ihr Ziel genau zu definieren  
„Ich möchte Erfolg im Beruf haben“, ist eine solch vage Ziel-Definierung.  
Sie entsprechen genau so ungenau Strategien.

„Ich muss mich nur ein bisschen anstrengen, ich gebe mein Bestes“ sind  
schlechte Selbstmotivationen, findet die Psychologin Heidi Grant Halvorson.  
Sie sind nicht Zielführend.

„Ich gebe mein Bestes“ = Vorformulierte Entschuldigung,

da man später sagen könnte,

„Ich habe mein Bestes gegeben, aber die Umstände waren ungünstig“

Ungenau definierte Ziele werden schnell aufgegeben,  
für erreicht erklärt.

Die Psychologen Edwin Locke und Gary Latham fanden in einer umfangreichen  
Studie heraus,

dass Menschen, die ihre Ziele genau definieren und sich  
anspruchsvolle Ziele setzen, ihre Ziele eher erreichen.

Die Studie erstreckte sich über alle Lebensbereiche und alle Berufe.  
Ergebnis der Studie war, dass die Menschen, die sich ihre Ziele hochsteckten,  
auch eine höhere Erfolgchance hatten und bei Erfolg sich sofort höhere Ziele steckten.  
Diesen Effekt nannten die beiden Psychologen „Hochleistungsspirale“.



1

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 3.1 Die Semantik (= Art) der Zielformulierung

hat ebenfalls erheblichen Einfluss auf den Erfolg unseres Ziels.

In der Psychologie gibt es 2 Arten der Zielformulierung:

Art der Zielformulierung :	Abstrakte Zielformulierung	Konkrete Zielformulierung
Beispiel :	„Morgens pünktlich zur Schule gehen.“	„Jeden Morgen um 7:00 Uhr losfahren.“
Effekt :	Sie konzentriert sich auf das große Ziel. Gibt somit Auskunft , <b>warum</b> wir die nötigen Schritte tun.  Gibt dem Ziel eine noch höhere Bedeutung : „Immer pünktlich sein“ → tieferer Sinn	Sie konzentriert sich auf die nötigen Schritte. Sie gibt Auskunft, <b>wie</b> das Ziel erreicht werden kann.

2

Der Zeitfaktor spielt eine wichtige Rolle bei der Wahl der Zielformulierung.

Liegt das Ziel zeitlich gesehen in **weiter Ferne**, benutzt man eher die **abstrakte Zielformulierung**.

Liegt das Ziel zeitlich gesehen in **naher Zukunft**, benutzt man eher die **konkrete Zielformulierung**.

**Problem :** Solange das Ziel weit entfernt ist, lässt uns der Warum-Modus (abstrakte Zielformulierung) in einer Art Wunschzustand.

→ Sobald das Ziel dann aber näher rückt und sich langsam der Was-Modus einschaltet, realisiert man erst, wie viel Arbeit zu erledigen ist und verfällt in Panik.

Oder

Wir empfinden aus dem Augenblick heraus etwas als erstrebens- oder wünschenswert. Da wir für dieses Ziel schnell handeln müssen, schaltet sich der Was-Modus ein. Wir empfinden den Aufwand für das zu erstrebende Ziel als zu hoch.

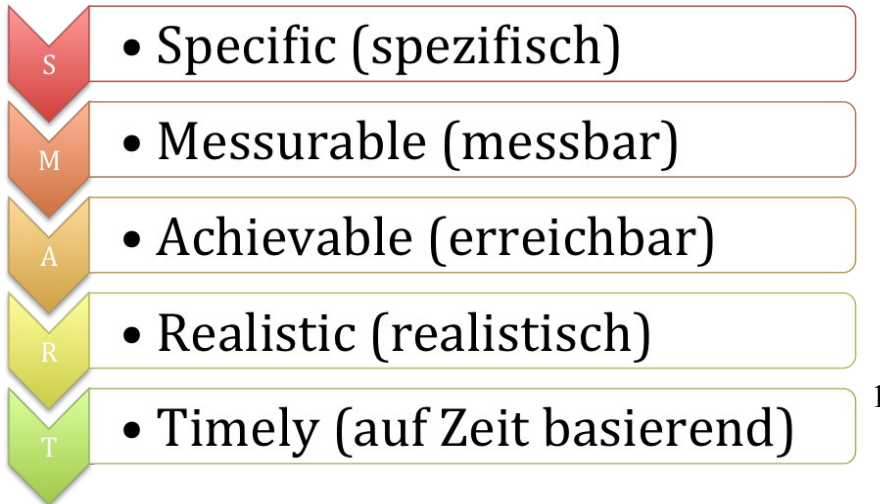
→ Sobald wir Chance verpasst haben, ärgern wir uns über die verpasste Gelegenheit

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

Wie man Ziele formuliert:

Ziele sollten nach dem SMART-Prinzip formuliert werden. SMART steht für:



Beispiel hierzu : „Bis zum Abitur lerne ich jeden Tag 2 Seiten aus meinem Englischbuch“

Specific → Englischbuch

Messurable → 2 Seiten

Achievable → Ich kann lernen

Realistic → Zwei Seiten ist auf jeden Fall machbar

Timely → Bis zum Abitur

---

<sup>1</sup><http://melanieretzlaff.de/2011/04/17/ziele-richtig-formulieren/>

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 4. Der Weg ist das Ziel

Wer zum Beispiel abnehmen will, konzentriert sich lieber auf die tägliche Ernährung als um das eigentliche Ziel.

Eine Studie der beiden Psychologinnen Alexandra Freund und Marie Hennecke bestätigte dies wie folgt:

Es gab zwei Gruppen, die beide das Ziel hatten mindesten 2 Kilo abzunehmen. Beide Gruppen wurden jede Woche auf ihr Wohlbefinden untersucht.

Gruppen :	Gruppe 1	Gruppe 2
Instruktionen:	Diese Gruppe konzentrierte sich auf das tägliche Prozedere der Diät	Diese Gruppe konzentrierte sich darauf im Allgemeinen abzunehmen
Ergebnis :	Diese Gruppe ließ sich von Rückschlägen nicht beeindrucken. Sie versuchten die Diät gleich am nächsten Tag erneut einzuhalten.	Ein große Teil dieser Gruppe war sehr schnell auf Grund von wenigen Rückschlägen frustriert und gab auf.

(„Statt darüber nachzudenken, warum wir etwas tun, sollten wir uns lieber damit befassen, was wir tun“ Anke Bruder)

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 5. Realismus

Realismus ist ein sehr wichtiger Faktor bei der Erreichung von Zielen.

Menschen, die mit der Einstellung „Ich schaff das schon, is doch locker“ an ihre Probleme heran gehen, scheitern 3-mal so häufig wie Menschen, die sich genau überlegen, welche Hindernisse auf sie zukommen.

Hierbei ist ein kräftiger Schuss Pessimismus nicht verkehrt.

Man sollte sich auf ein Ziel fixieren und dann alle möglichen Hindernisse ausmalen, die einen an der Erreichung hindern könnten.

Somit ist man auch für größere Schwierigkeiten gewappnet und gibt nicht gleich auf.

Diese Art der Betrachtungsweise von Zielen nennt man „mentales Kontrastieren“.

Abbildung 1:

A: Geht mit großer Hoffnung an seine Aufgabe heran.

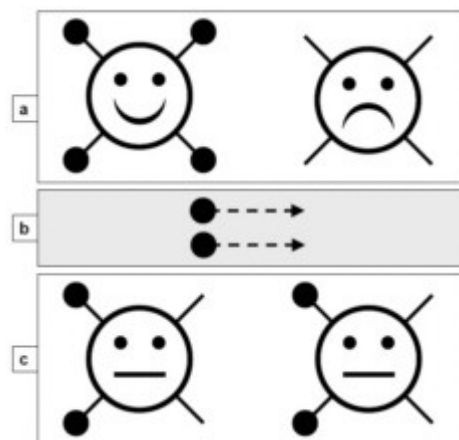
Ergebnis : Realisiert erst jetzt die Hindernisse

→ Ist verängstigt und gibt Ziel auf.

C: Sieht die Probleme und geht vorsichtig an seine Aufgabe heran.

Ergebnis : Die Hindernisse erschrecken ihn nicht.

→ Führt sein Ziel weiter fort.



# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 6. Sein Potential ausschöpfen

Nun soll man realistisch sein, aber woher weiß ich, wozu ich im Stande bin?

Sind wir vielleicht doch zu wenig begabt, um Anwalt, Pianist oder Arzt zu werden?

Hierbei ist ein bisschen Selbsteinschätzung hilfreich.

Nach Carol Dweck gibt es zwei grundlegende Überzeugungen, nach denen wir unsere Fähigkeiten bewerten.

Die einen gehen von fixen Talenten aus.

Dies bedeutet, dass wir Menschen mit Talenten geboren werden, diese aber nicht verändern oder neue hinzu bekommen können.

Diese Gruppe nennt man „**Entitätstheoretiker**“

„Der eine hat's, der andere nicht“

Die anderen gehen davon aus,

dass alles von Gedächtnis über Intelligenz bis hin zur körperlichen Beweglichkeit veränderlich ist. Vor allem zum Guten.

Sie gehen davon aus, dass die meisten Fähigkeiten durch die Größen Intelligenz/Kompetenz verändert werden, die man mit Lernen verbessern kann.

Diese Gruppe nennt man „**Eigenschaftstheoretiker**“

„Jeder kann, wenn er nur genug will“

Im Vergleich:

Entitätstheoretiker	Eigenschaftstheoretiker
<p>schaffen sich nur Ziele, von denen sie auch absolut überzeugt sind, dass sie es schaffen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Somit bewegen sie sich auf sicherem Gelände</li><li>• Haben Angst Neues zu probieren</li><li>• Validieren ihre Fähigkeiten</li></ul>	<p>Testen ihre Grenzen aus, da sie das als Chance sehen sich weiter zu entwickeln.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lassen sich durch Rückschläge nicht entmutigen</li><li>• sehen in Schwierigem eine Herausforderung</li></ul>
<p>Glauben, dass Talentierten alles zufließt</p>	<p>Glauben daran, dass das Persönlichkeitsprofil stark erweiterbar ist</p>

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 7. Wann uns erreichte Ziele glücklicher machen

Welche Ziele machen uns glücklich? Klar eigentlich, die, die wir erreichen.  
Doch gibt es auch Ziele, die uns nur für eine gewisse Zeit zufrieden stimmen.  
Zum Beispiel ein Imagegewinn, Geld oder Ruhm und Ansehen geben einem  
für kurze Zeit Glück, jedoch sind sie von außen motiviert und  
verlieren schnell ihre Wirkung.

Diese Ziele nennt man extrinsisch motivierte Ziele.  
Sie sind nicht allein erstellte Ziele, sondern eigentlich die Ziele einer anderen Person.

### 7.1 Welche Faktoren führen dazu, dass wir glücklich sind?

Die Psychologen Edward Deci und Richard Ryan haben in ihrer  
Selbstbestimmungstheorie drei menschliche Grundbedürfnisse definiert.

**Bezogenheit** : Bezogenheit ist der Wunsch zu lieben und geliebt zu werden.  
Sie ist der Grund, warum wir menschliche Beziehungen eingehen.  
Ziele, die aus dem Wunsch nach Bezogenheit entstehen, sind sehr wichtig,  
da der Mensch ein Grundbedürfnis nach Beziehungen hat.

**Kompetenz**: Kompetenz ist der Wunsch seine Fähigkeiten zu steigern.  
Der Mensch hat das Bedürfnis sich innerhalb seines Lebens  
weiter zu entwickeln.  
Unsere Fähigkeiten geben uns das Gefühl etwas in unserer  
Umwelt verändern zu können.

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

**Autonomie:** Autonomie ist der Wunsch nach Selbstbestimmung.

Menschen wollen das Gefühl haben mitzubestimmen.

Autonom, also selbst gewählte Ziele, setzen bei den Menschen viel mehr Motivation und Energie frei.

Es ist mittlerweile bewiesen, dass, wenn der Mensch auch nur den Eindruck hat bei einem Ziel mitgewirkt zu haben, er mehr Energie und Aufwand hinein steckt als durch eine extrinsische Motivation.

Hierzu ein Beispiel :

In einem Diätprojekt durfte eine Gruppe aus vielen ihr Diätprogramm selbst mitbestimmen. Diese Gruppe erzielte weitaus größere Abnehmerfolge als die restlichen Gruppen.

Aber ein intrinsisch motiviertes Ziel kann schnell durch auch nur den kleinsten Druck zu einem extrinsischen Ziel werden.

Kinder, die gerne in ihrer Freizeit noch gelesen haben, reduzierten ihre Lesezeit erheblich, nachdem sie von der Schule dazu veranlasst wurden..

Aber auch durch Belohnungen kann ein intrinsisch motiviertes Ziel zerstört werden.

Kinder verloren die Lust am Malen, sobald sie durch Geld dafür belohnt wurden.

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

## 8. Wenn, dann!

Unsere Pläne sollten am besten immer in einer „Wenn, dann – Funktion“ aufgebaut sein, da wir so mit den besten Absichten und vor allem einem konkreten Verhalten an die Sache herangehen.

Wenn ich also,

fünf Kilo abnehmen will,

dann heißt die „Funktion“:

„Wenn ich 1700 Kilokalorien gegessen habe, werde ich den Tag über nichts mehr essen“.

Zum Thema Motivation

„Eine mächtige Flamme entsteht aus einem winzigen Funken.“

Dante Alighieri (1265-1321), italienischer Dichter

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus

Abgabe-Datum ( Folien / Kopiervorlagen)	11.10.11
Voraussichtlicher Referatstermin:	
Mitzubringende Materialien:	Flipchart, USB-Stick
Vom Lehrer zu besorgende Materialien	Medienkoffer
Literaturliste	<p><a href="http://melanieretzlaff.de/2011/04/17/ziele-richtig-formulieren/">http://melanieretzlaff.de/2011/04/17/ziele-richtig-formulieren/</a></p> <p><a href="http://www.demoex.ch/cms/images/BleibatterieSmily.jpg">http://www.demoex.ch/cms/images/BleibatterieSmily.jpg</a></p> <p><a href="http://static.cosmiq.de/data/de/503/4c/5034cd18a586f68752d765752f68f42b_1.jpg">http://static.cosmiq.de/data/de/503/4c/5034cd18a586f68752d765752f68f42b_1.jpg</a></p> <p>Wolf,Axel: Wie man Ziele erreicht.</p> <p>In: Psychologie Heute compact: Erschöpft und ausgebrannt. Heft 27 / 2011 S.21 - 29</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ehmann, Kurt: Kurswissen Theologie und Psychologie. Klett-Verlag 1993</b></li><li>• <b>Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09</b></li><li>• <b>Grundwissen Pädagogik. Pädagogik-Training. STARK-Verlag 1996</b></li><li>• <b>Grundwissen Psychologie. Psychologie-Training. STARK-Verlag 1998</b></li></ul>

# Wie man Ziele erreicht

Daniel Fleuchaus