

Sehr geehrte Frau ...,

auch im Jahr 2004 möchte ich Sie gerne ein Stück Ihres Weges begleiten und Sie gleich zu Jahresbeginn zum allgegenwärtigen Thema „Ziele setzen“ zu einer etwas anderen Betrachtungsweise dieses Themas (ver)führen...

Haben auch Sie „Neujahrsvorsätze“ gefasst? Besser gefragt: Erinnern Sie sich heute noch an Ihre guten Vorsätze von vor gerade mal 4 Wochen und, was noch viel entscheidender ist, sind Sie Ihnen auch heute noch wichtig?

„Frauen sind viel weniger zielorientiert als Männer“, höre ich immer wieder. Aber stimmt das überhaupt?

Meiner Erfahrung nach können Frauen sehr gut artikulieren, wie sie sich in der Zukunft fühlen möchten – viel besser als festzuschreiben, was sie wie bis wann genau erreicht haben wollen.

Nun möchte ich damit keine Lanze brechen für „mehr Gefühlsduselei im Leben“, sondern Sie dazu anregen, doch auch mal das Positive an dieser so oft gering geschätzten „typisch weiblichen Unkonkretheit“ zu sehen.

„Fühlen“ Sie sich nur weiter in Ihre Ziele hinein! - rät Ihnen mit einem Augenzwinkern

Ihre

Ira Mollay

## Mit Gefühl zum Ziel?

Ganz allgemein gesehen sind Ziele ja dazu da, unsere Kräfte und Energien gezielt einzusetzen, um etwas Wünschenswertes zu erreichen.

In diesem Satz steckt bei genauerer Betrachtung unglaublich viel.

Erstens müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass unsere Energie nicht unendlich ist - was impliziert, dass wir mit ihr haushalten müssen.

Damit bedeutet die Entscheidung FÜR ein bestimmtes Ziel gleichzeitig auch die Entscheidung GEGEN ein anderes.

Es ist schwierig genug, herauszufinden, was aus der Fülle unserer „Wünsche“ uns nun wert erscheint, an die oberste Stelle dieser schier endlosen Liste gesetzt zu werden.

In Wirklichkeit trifft diese Entscheidung aber gar nicht unser Kopf, sondern unser „Bauchgefühl“.

Denn jeder unserer Wünsche steht für bestimmte Werte in unserem Leben.

Ziele sind so gesehen nur Mittel zum Zweck, diese Werte zu erreichen und zu leben!

Welcher Wert auch immer hinter einem bestimmten Wunsch wirklich steckt – unser Bauchgefühl wird ihn erkennen, taxieren und daraus seine eigene innere Prioritätenliste erstellen.

Ziele entstehen hingegen meist im Kopf und werden von der Ratio vorgegeben.

Entscheiden wir uns nun für ein Ziel, hinter dem ein subjektiv weniger wichtiger Wert steht, gerät seine Erreichung meist zur Irrfahrt:

Erst einmal fällt es uns unendlich schwer, uns wirklich dafür zu entscheiden und es konkret zu formulieren.

Haben wir diese Klippe einmal genommen (immerhin braucht man ja Ziele, das liest man doch überall!), verlangt uns die nötige Konsequenz zur Erreichung unglaubliche Disziplin ab. Manch einer vermisst da schon die Befriedigung und das „gute Gefühl“, das sich sonst immer einstellt, wenn man sich auf dem Weg weiß, eine lang gehegte Sehnsucht nun endlich zu erfüllen.

Die besonders Disziplinierten unter uns weichen aber auch dann nicht ab vom einmal eingeschlagenen Weg – und fühlen sich nach Erreichen des Zieles um kein Gramm glücklicher, sondern irgendwie hohl und enttäuscht. Warum?

Nur wenn ein gestecktes Ziel auch in unserer inneren Werteskala ganz oben steht, stellt sich nach dessen Erreichung echte Zufriedenheit ein. Wird eine Entscheidung für ein Ziel getroffen, ohne auch nur einmal auf das Bauchgefühl gehört zu haben, können diese beiden Wertigkeiten völlig auseinander liegen. Enttäuschung ist dann vorprogrammiert.

Deshalb: Nur Mut zum Gefühl am richtigen Platz!