7 Strategien, wie Sie sich Ihre Ziele setzen



Anke Fehring ist Coach in Köln (ankefehring.com) und gibt in ihrem Ratgeberbuch "Wer Ziele hat, kommt an" Tipps und Übungen für ein Selbstcoaching. Bevor man seine Träume verwirklicht, muss man sich aber Ziele setzen - und zwar die richtigen. Die, die uns wirklich glücklich machen. Für diese Suche verrät Anke Fehring uns im EXPRESS die wichtigsten sieben Schritte. Eine ihrer praktische Übungen bringt uns konkret unseren Träumen näher.

Filtern Sie Ihre Träume!

Traumhaus, Traummann, Traumjob. Viele unserer Träume bleiben genau das: Für immer Träume. Schade eigentlich! Denn sie sagen so viel darüber aus, was uns glücklich machen könnte. Leider geben wir oft viel zu schnell auf. "Träum weiter!" sagen wir zu uns selbst und probieren es gar nicht erst. Seien Sie mutig und erlauben Sie sich ab und zu das (Tag-)Träumen! Die Übung Anke Fehring (37), Coach und (unten) verrät Ihnen, wie Sie Ihre Träume in ganz konkrete Ziele verwandeln können.

brennen!

Über was können Sie sich einen ganzen Abend lang unter-Woche einen Vortrag besuchen dürften zu einem Thema Ihrer Wahl - welchen würden Sie wählen? Sie gehen in einen Zeitschriftenladen: Bei welchen Themen bleiben Sie hän- Ihr Ziel muss nicht sein, noch gen? Bei was fangen Ihre Augen an zu leuchten? Das sind erfolgreicher zu werden! Im die Themen, für die Sie wirklich brennen!

Trennen Sie das Wollen vom Sollen!

Von klein auf versuchen wir, bestimmte Erwartungen zu erfüllen. Die der Eltern, der liche Erinnerungen und zehn Freunde, der Lehrer, später die Menschen in Ihrem Leben auf, unserer Partner, Kinder und für die Sie dankbar sind. Sie der Gesellschaft. Deswegen werden staunen, wie viel Kraft gehen wir oft - beruflich wie Ihnen das gibt für den Weg zu privat - Wege, von denen wir Ihren Zielen! glauben, dass wir sie gehen sollen. Und merken irgendwann, dass wir damit nicht 5 Nehmen Sie Ihr Schicksal in die Hand!



Trainerin mit Schwerpunkt Selbstmanagement, Um- und Neuorientierung.

🧻 Finden Sie heraus, wofür Sie bei Ihren zukünftigen Entscheidungen darauf, welcher Weg wirklich Ihren eigenen Wünschen entspricht und halten, ohne dass Ihnen lang- nicht den Erwartungen andeweilig wird? Wenn Sie nächste rer. Es ist nicht immer leicht, das auseinanderzuhalten, aber Sie können es gezielt üben!

Machen Sie sich bewusst, was Sie schon haben!

schneller, besser, schöner und Gegenteil. Ein wichtiger Teil besteht darin, Dankbarkeit für das zu entwickeln, was wir schon haben, und dafür, was sich gut und richtig anfühlt. Schreiben Sie doch einmal zehn Ihrer Stärken, zehn glück-

glücklich werden. Achten Sie Natürlich werden wir niemals

bestimmt intern." Ob Ihr zujubeln. Sie brauchen Men-Traumjob tatsächlich intern schen, die auf dem Weg mit Ihbedingt beeinflussen. Was Sie aber in der Hand haben, sind Ihre Vorbereitung und Ihr Aufhalb auf den Anteil, den Sie selbst beeinflussen können! Danach können Sie sich entspannt zurücklehnen und dem Schicksal den Rest überlassen.

Finden Sie Ihr Ziele-Team! Ob Fußballer, Manager oder

Schon allein, weil wir das nicht ein Team um sich, ohne das sie immer zu 100 Prozent in der ihre Ziele niemals erreichen Hand haben. Und leider kon- würden. Dasselbe gilt auch für zentrieren wir uns häufig auf Sie: Sie brauchen Menschen, den Teil, auf den wir keinen die an Sie glauben, die Sie lie-Einfluss haben: "Da muss ich bevoll "schubsen", wenn Ihnen mich doch gar nicht erst be- unterwegs die Puste ausgeht, werben! Die besetzen den Job und die Ihnen auf der Ziellinie vergeben wird, können Sie nur nen lachen, weinen und Ihnen auch mal einen liebevollen Schubser geben, wenn Ihnen Ihre Bewerbungsunterlagen, die Puste ausgeht. Erzählen Sie den Menschen in Ihrem engstreten im Vorstellungsge- ten Umfeld von Ihren Zielen spräch. Konzentrieren Sie sich und bitten Sie sie konkret um bei Ihrem nächsten Ziel des- Unterstützung. Finden Sie Ihr Ziele-Team und nutzen Sie es!

Machen Sie den ersten Schritt!

Für viele von uns ist der erste Schritt der schwierigste. Zu viele Ängste plagen uns, zu vie-

all unsere Ziele erreichen. Führungskraft - sie alle haben le Unsicherheiten stehen im Weg. Was, wenn ich es nicht schaffe? Was, wenn es anders wird als in meiner Vorstellung? Was, wenn andere mich verurteilen? Stellen Sie sich aber bitte auch folgende Frage: Was, wenn ich mein Ziel niemals erreiche, weil ich gar nicht erst losgegangen bin? Brechen Sie Ihr Ziel herunter auf viele kleine Schritte und machen Sie noch diesen Monat den ersten Schritt! Sie werden sehen: Wer Ziele hat, kommt an.

> Anke Fehrings Ratgeber für das Definieren und Erreichen



mit Tipps und Übungen (24,90 €). Dazu bietet sie passende Workshops an.



Arbeitnehmer müssen Pausen machen!

Erholung

Zwei Pausen

Pausen sollten Arbeitnehmer am besten zu festen Uhrzeiten machen - und nicht erst, wenn sie müde werden. Dann ist es eigentlich schon zu spät, warnt der Tüv Rheinland. Die Konzentration hat bereits nachgelassen. Die beste Erholung gibt es mit zwei Pausen: Einer kurzen (etwa zehn Minuten) am Vormittag und einer etwas längeren am Nachmittag. Bei der Nachtarbeit ist es umgekehrt: Hier sollte die erste Pause rund um Mitternacht etwas länger sein, zwischen 4 und 5 Uhr folgt eine kurze Unterbrechung.

Ausbildungs-Messe

Welcher Job passt zu mir?

Die berufliche Zukunftsplanung steht am 17. und 18. November im Mittelpunkt der Berufe live Köln" (Eintritt, frei). Die Ausbildungs- und Studienmesse bringt zum achten Mal Personaler und Studienberater von Unternehmen und Hochschulen mit Jugendlichen, Eltern und Lehrkräften ins Gespräch. Rund 130 Unternehmen und Hochschulen präsentieren in Halle 4.1 der Koelnmesse ihr Ausbildungs- und Studienangebot. Dazu gibt es zahlreiche Mitmachaktionen und über 30 Bühnenvorträge.

www.einstieg.com/berufe-live-koeln

Studentische Hilfskraft

Hiwi als Karriereschub



von Zielen sche Hilfskraft gelernt, vor Kommilitonen zu sprechen.

> Ein Job als studentische Hilfskraft kann ein wichtiger Grundstein für eine spätere Karriere an der Uni sein. Vor allem an großen Unis und in überlaufenen Studienfächern, heißt es in "Unicum" (6/2017). Als Hiwi können sich Studierende von der Masse abheben, Kontakte zu Professoren knüpfen, den Hochschulbetrieb besser kennenlernen.

Übung: "Filtern Sie Ihre Träume!"

Schritt 1: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und erlauben Sie sich zu träumen. Schreiben Sie Ihre aktuell größten Wünsche auf. Sie träumen von einem völlig anderen Beruf? Sie wünschen sich ein eigenes Haus? Sie träumen von neuen Hobbys oder fernen Reisen? Schreiben Sie mindestens zehn Ihrer Wünsche und Träume auf! Wenn alles möglich wäre, dann....

Schritt 2: Sehen Sie sich Ihre Liste noch einmal an und wählen Sie einen Wunsch oder Traum aus, der Ihnen spontan am wichtigsten ist. Zu welchem fühlen Sie sich am meisten hingezogen?

Schritt 3: Überlegen Sie, welche Ihrer Bedürfnisse hinter

Ihrem Wunsch stehen. Wenn Sie zum Beispiel von einem Haus am Meer träumen, könnten Ruhe und Freiheit Bedürfnisse sein, die aktuell einen hohen Stellenwert für Sie haben. Wenn Sie sehnsüchtig daran denken, ein Café zu eröffnen, haben Sie vielleicht das Bedürfnis nach mehr Geselligkeit, Verbindlichkeit und Kreativität in Ihrem Leben. Was steckt hinter Ihrem Traum/Wunsch?

Schritt 4: Machen Sie sich zum Ziel, diese Bedürfnisse konkret und jetzt direkt in Ihrem Leben zu verankern! Planen Sie z.B. bewusst Zeit für Sie alleine ein (Ruhe / Freiheit): treffen Sie vermehrt Freunde oder suchen Sie den Kontakt zu interessanten Menschen

(Geselligkeit/Verbindlichkeit); buchen Sie einen Mal-Workshop oder eine spannende Weiterbildung (Kreativität)!

Schritt 5: Werden Sie verbindlich. Mit welchem kleinen Schritt werden Sie Ihr Bedürfnis und damit Ihren Traum konkret in Ihr Leben holen? Wann gehen Sie diesen ersten Schritt? Wem aus Ihrem Ziele-Team werden Sie davon berichten? (Das steigert die Verbindlichkeit und damit Ihre Motivation!)

Mit diesem kleinen Schritt nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand und machen sich auf Ihren Weg. Das ist die beste Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben: das Ziel, das über allen anderen steht.

Telefon Tipp

Täglich im EXPRESS: Die günstigsten Anbieter ohne Anmeldung, ohne Einwahlgebühren. Abrechnung im Minutentakt. Ouelle: www.teltarif.de

Ortsgespräch

Sparcall 0,28 Ct./M 01028 19-7 Uhr Arcor 0,61 Ct./M.

Ferngespräch

0-7 Uhr 01028 0,1 Ct./M. Sparcall 7-19 Uhr 010088 010088 0,75 Ct./M. 19-24 Uhr 01070 Arcor 0,49 Ct./M.

Festnetz zum Handy

0-24 Uhr 010012 010012 2,05 Ct./M.

Alle Angaben ohne Gewähr Hotline (Mo. -Fr. 09-18 Uhr): 09001-1330100 (1,86 Euro/Min)