



**Deine Ziele sind  
dein Kompass**

**Skript**

**Herausgeber & Autor**

wb CONSULTING + DEVELOPMENT GbR &  
wb BLENDED LEARNING GbR  
- lomendoo -  
Birgit Winter & Oliver Winter  
Rhöndorfer Str. 23A  
53604 Bad Honnef

**Stand**

16.01.2024

**Version**

01-2024

**Rechte**

Die für die Weiterbildung verwendeten Konzepte, Inhalte und Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren und Weiterleiten von Unterlagen oder Inhalten an Dritte ist nur mit vorheriger Einwilligung von wb zulässig. Die Lerninhalte sind nur zur eigenen Verwendung durch den Kunden bestimmt, weder die vollständigen Inhalte, noch deren Bestandteile dürfen an Dritte weitergegeben werden. Der Kunde ist nicht berechtigt, diese Inhalte zu vervielfältigen, zu übersetzen, zu bearbeiten, zu verbreiten, vorzuführen oder sie wirtschaftlich zu verwerten.

**Gewährleistung**

wb übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Lerninhalten, sofern nicht eine Verantwortung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit gegeben ist.

**Haftung für Links**

Unsere Produkte (insbesondere Lerninhalte) enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



## Inhalt

1	Loop & Do: Lernziele.....	4
2	Die Bedeutung von Zielen [▶] .....	4
3	Ein Ziel ist ... ..	4
4	SMARTe Ziele.....	5
5	SMARTe Ziele formulieren [✍].....	5
6	Ziele richtig formulieren .....	6
7	Motivation für die Zielerreichung schaffen.....	6
8	Kontextziele.....	7
9	Ziele für die Lebensrollen definieren [▶] .....	8
10	Szenario: Ziele für jede Rolle auswählen mit Thomas Müller.....	8
11	Mit der Salami-Taktik zum Ziel [▶].....	8
12	Reflexion: Ziele definieren .....	9
13	Reflexion: Kontextziele definieren.....	10
14	Reflexion: SMARTes Wochenziel setzen .....	10



## 1 Loop & Do: Lernziele

- Du kannst deine Ziele realistisch und erreichbar anhand der SMART-Regeln formulieren.
- Du verbindest deine Ziele mit deinem persönlichen Leitbild und deinen Rollen.
- Du gibst der Zeit Bedeutung und machst dir bewusst, warum du etwas tust und was es zu erreichen gilt.
- Du zerlegst deine Ziele in überschaubare Teilaufgaben und konkrete Aktivitäten, um sie besser zu realisieren.

## 2 Die Bedeutung von Zielen

Effektives Zeitmanagement ist nur machbar, wenn wir unsere Ziele kennen. Ziele wirken wie ein Kompass und machen uns bewusst, warum wir etwas unternehmen und was wir erreichen möchten - auch in herausfordernden Situationen.

Ziele sind Bedürfnisse oder Wünsche, die wir als konkrete Absichten formulieren und an denen wir unser Handeln ausrichten. Sie geben uns somit eine Orientierung für die Beurteilung unseres Handelns und entscheiden über Erfolg oder Misserfolg.

Erfolg bedeutet, klar definierte Ziele zu erreichen, und legt einen Zielpunkt in der Zukunft fest, der angestrebt wird.

Ohne klare Ziele kann Zeitmanagement nicht funktionieren.

## 3 Ein Ziel ist ...

### Ein Ziel ist ...

#### Ein Ziel ist:

... messbar und damit überprüfbar  
(Was?, Wie viel? Bis wann?)

... vorstellbar und realistisch

... in der Zukunft

... so definiert, dass es bewusst  
angestrebt wird

... so definiert, dass das Erreichen  
gewünscht wird

#### Keine Ziele sind:

... mein Gewicht soll gesenkt werden

... meine Gesundheit ist zu  
verbessern

... meine Arbeitszeit soll kürzer  
werden

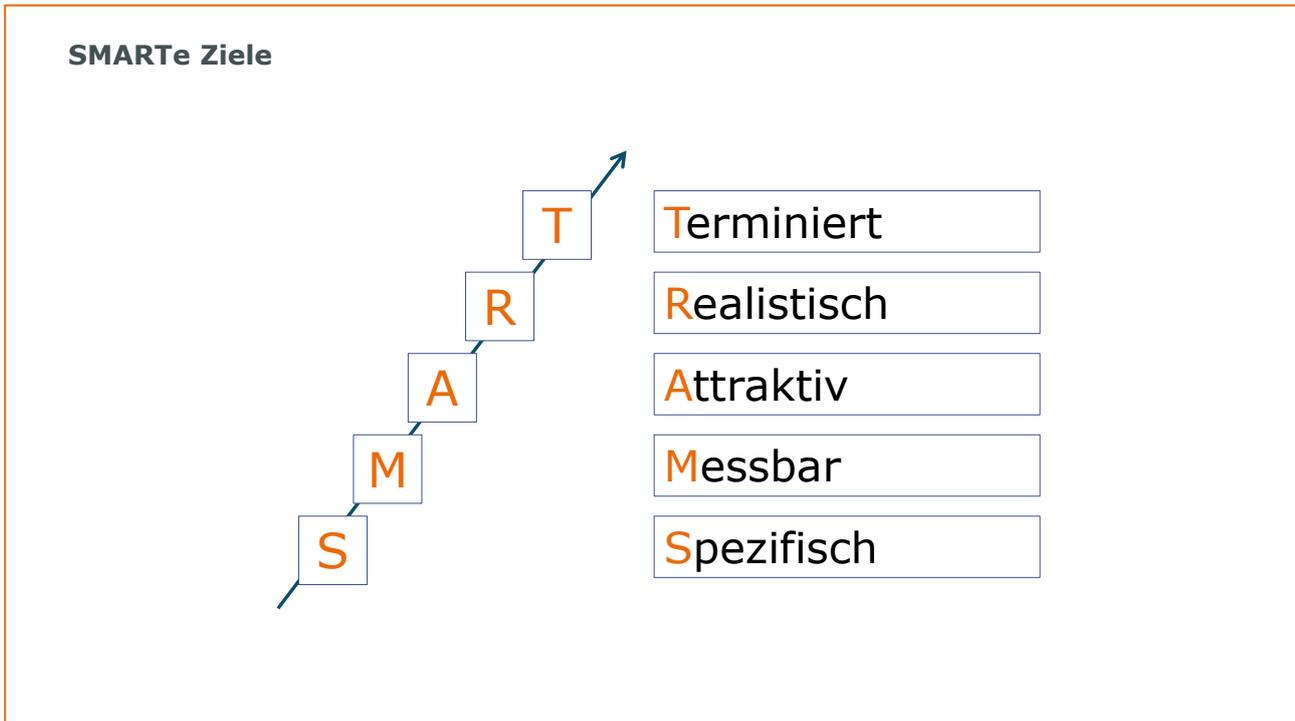
... die Beschreibung von  
Problemlösungen



## 4 SMARTe Ziele

Um ein Ziel richtig zu formulieren, braucht es etwas Übung. Es ist wichtig, dass Ziele realistisch und erreichbar formuliert sind.

Die SMART-Regeln zur Zieldefinition sind hierbei hilfreich.



**Spezifisch:** Ist das Ziel konkret, eindeutig und präzise formuliert?

**Messbar:** Kann ich objektiv erkennen, ob ich mein Ziel erreicht habe?

**Attraktiv:** Ist das Ziel positiv und aktionsorientiert formuliert und somit motivierend?

**Realistisch:** Ist das Ziel hoch gesteckt, aber auch tatsächlich zu verwirklichen?

**Terminiert:** Sind die Termine klar festgelegt, gibt es einen zeitlichen Rahmen mit Endpunkt?

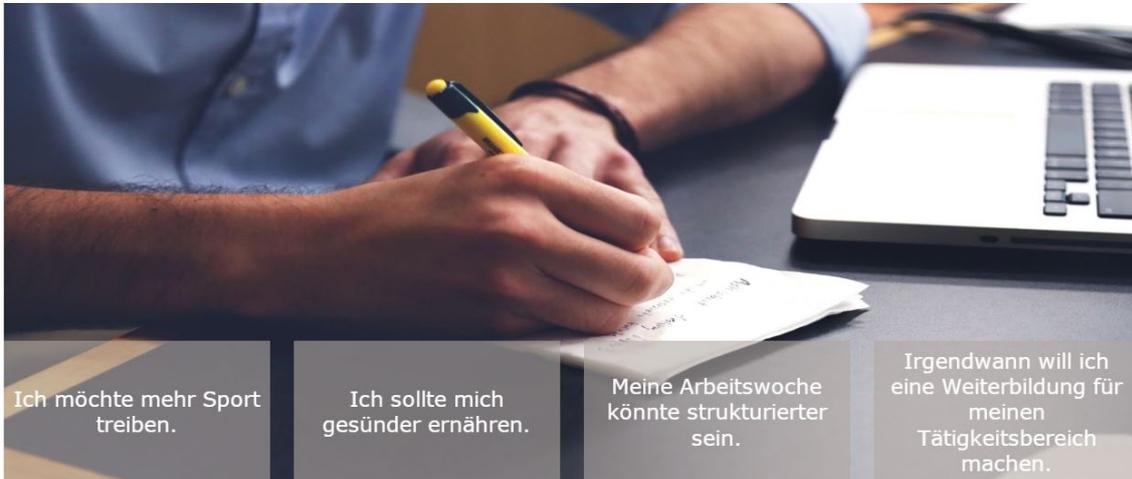
*Alternative Bezeichnungen für A: akzeptiert, angemessen, aktionsorientiert, abgestimmt, ausführbar oder anspruchsvoll*

## 5 SMARTe Ziele formulieren

Diese Ziele sind schwer zu erreichen, weil sie unverbindlich und unklar formuliert sind. Schreibe sie in smarte Ziele um.



**SMARTe Ziele formulieren**



**6 Ziele richtig formulieren**

Formuliere deine Ziele positiv	
<p><b>So nicht: Negativ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich will nicht mehr allein sein.</li> <li>▪ Ich will keine Schulden mehr haben.</li> <li>▪ Ich will nicht mehr dick sein.</li> </ul>	<p><b>Besser so: Positiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich habe meinen Traumpartner gefunden.</li> <li>▪ Mein Konto ist dick im Plus.</li> <li>▪ Ich bin normalgewichtig.</li> </ul>

Formuliere deine Ziele in der Gegenwart	
<p><b>So nicht: Vage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich will einen neuen Job finden.</li> <li>▪ Ich möchte gerne abnehmen.</li> <li>▪ Ich versuche, nicht mehr zu rauchen.</li> <li>▪ Ich könnte mehr Sport machen.</li> </ul>	<p><b>Besser so: Konkret</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ich habe einen neuen Job.</li> <li>▪ Ich wiege 80 Kilo.</li> <li>▪ Ich bin Nichtraucher.</li> <li>▪ Ich jogge täglich 30 Minuten.</li> </ul>

**7 Motivation für die Zielerreichung schaffen**

Neben der smarten Formulierung von Zielen ist es auch wichtig, die Gründe festzuhalten, warum wir ein Ziel erreichen möchten.

Damit schaffen wir auch eine Verbindung zu unserem Leitbild und die Motivation, die erforderliche Energie, Disziplin und vielleicht auch Entbehrungen für die Zielerreichung aufzubringen.

Solche Ziele werden als Kontextziele bezeichnet.



## 8 Kontextziele

Solche sog. Kontextziele umfassen drei Elemente: das Richtige, aus dem richtigen Grund, auf die richtige Weise und werden mit drei existenziellen Fragen beantwortet:

### Motivation für die Zielerreichung schaffen

Was?

- Was möchte ich erreichen?
- Welchen Beitrag möchte ich leisten?
- Welches Ende habe ich im Sinn?

Warum?

- Warum will ich etwas tun?
- Geht mein Ziel aus Leitbild und Bedürfnissen hervor?
- Leiste ich durch das Ziel einen wichtigen Beitrag in einer meiner Rollen?

Wie?

- Wie werde ich es tun?
- Welche Maßnahmen werde ich ergreifen?
- Welche Werte werden mich dazu befähigen, mein Ziel zu erreichen?

### Beispiel für die Rolle „Säge schärfen“

Was?

- Mein Ziel ist es, körperlich fit und gesund zu bleiben.

Warum?

- Damit ich auch im hohen Alter die Ausdauer und Stärke habe, meine Ziele effektiv zu erreichen.
- Damit ich möglichst lange mit meinen Kindern und Enkelkindern spielen kann.
- Damit ich meine persönliche Willenskraft und Disziplin ausbaue.

Wie?

- Ausgewogene Ernährung. Ich werde mich fettarm und eiweißreich ernähren, mehr frisches Obst und Gemüse zu mir nehmen und weniger Süßigkeiten und Alkohol zu mir nehmen.
- Körperliches Training. Ich werde dreimal wöchentlich für eine Stunde laufen gehen, täglich einen Mittagsschlaf machen und jede Nacht sieben Stunden schlafen.



## 9 Ziele für die Lebensrollen definieren

Es ist wichtig, regelmäßig zu überprüfen, ob du ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben einhältst.

Durchlaufe alle Lebensbereiche bzw. Rollen und wähle die bedeutendsten Ziele aus.

Beginne mit einer Wochenperspektive und frage dich: „Was ist das Wichtigste, das ich diese Woche in jeder Rolle tun könnte, um den größtmöglichen positiven Effekt zu erzielen?“

Vertraue bei deinen Überlegungen zu den jeweils wichtigsten Tätigkeiten auf deinen inneren Kompass statt auf die Uhr. Fokussiere dich auf das Wesentliche statt auf das Dringende.

Möglicherweise kommen dir für die einzelnen Rollen mehrere Ziele in den Sinn. Beschränke dich zunächst auf ein oder zwei entscheidende Ziele.

Es kann auch sein, dass dir dein innerer Kompass signalisiert, dass du dir in dieser Woche nicht für jede Rolle ein Ziel setzen solltest.

## 10 Szenario: Ziele für jede Rolle auswählen mit Thomas Müller

*Für die nächste Woche wählt Thomas die Ziele für jede seiner Rollen aus. Dazu stellt er sich die Frage: Was ist das Wichtigste, was ich diese Woche in jeder Rolle tun könnte, um die größte positive Wirkung zu erzielen? ...*

## 11 Mit der Salami-Taktik zum Ziel

Oftmals vernachlässigen wir bedeutende Ziele, weil wir uns überfordern und unsicher sind, wo wir anfangen sollen.

Die sogenannte Salami-Taktik kann helfen, Ziele zu verwirklichen.

Die Salami-Taktik wird dem Philosophen, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes zugeschrieben. Er entwickelte 1637 eine Methode für effektive Zielplanung: "Zerlege deine Ziele und Projekte in überschaubare Teilaufgaben und konkrete Aktivitäten, und du wirst Erfolg haben."

Die Methode, um schrittweise zum großen Ziel zu gelangen, umfasst folgende Schritte:

- Formuliere das Problem (Ziel, Projekt) schriftlich.
- Zerlege die Ziele in überschaubare Teilaufgaben und konkrete Aktivitäten.
- Ordne die Teilaufgaben nach Prioritäten mit festen Terminen.
- Erledige alle Aktivitäten Schritt für Schritt und kontrolliere das Ergebnis.



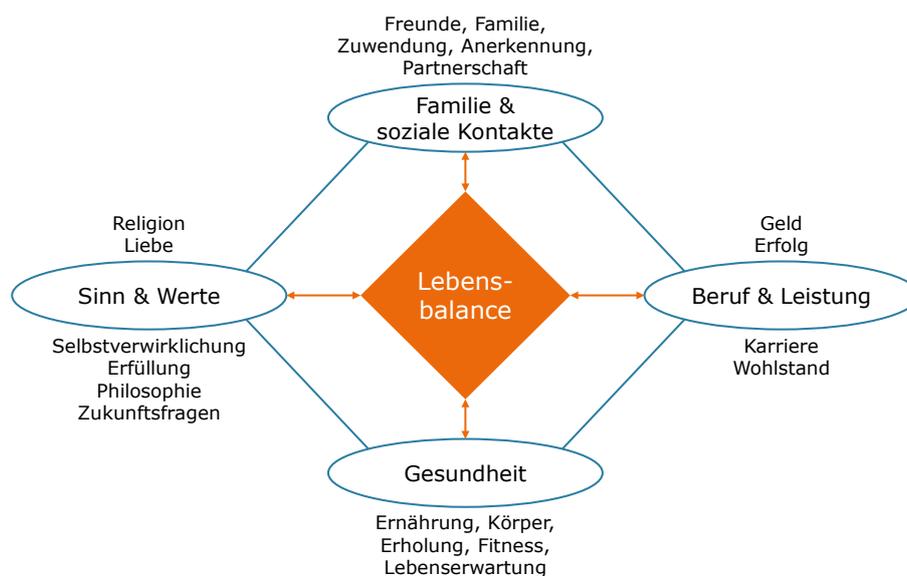
## Ziel: In einem halben Jahr 10 kg abnehmen.

Maßnahme	Zeitvorgabe
1. Die erfolgsversprechendsten Ernährungsprogramme recherchieren.	Bis Ende des Monats
2. Im Freundes- und Bekanntenkreis einen Sportpartner zur gegenseitigen Motivation gewinnen.	Bis Ende des Monats
3. Ernährungs- und Sportplan aufstellen.	Bis Ende des Monats
4. Sportplan mit Partner abstimmen und feste Termine vereinbaren.	Bis Ende des Monats
5. Digitale Waage kaufen.	Bis Ende des Monats
6. Jeden 2. Tag wiegen und das Gewicht in Excel-Tabelle eintragen; Vorgabe: jede Woche 0,5 kg abnehmen.	Jeden 2. Tag
7. Erfolg überprüfen und ggf. Ernährungs- und Sportplan anpassen.	In 3 Monaten

## 12 Reflexion: Ziele definieren

Gehe die vier Lebensbereiche bzw. alle deine Rollen durch und wähle die wichtigsten Ziele aus.

### Vier Bereiche unseres Lebens



Starte ruhig mit der Wochenperspektive und stell dir die Frage: "Was ist das Wichtigste, was ich diese Woche in jeder Rolle tun könnte, um die größte positive Wirkung zu erzielen?"

Beschränke dich pro Rolle auf die ein oder zwei wichtigsten Ziele.



Verwende für wichtige, große Ziele die Salami-Taktik und zerlege das Ziel in überschaubare Teilaufgaben und konkrete Aktivitäten.

- Was genau wirst du Schritt für Schritt unternehmen, um dem Ziel näherzukommen?
- Setze für jede Teilaufgabe feste Termine und konzentriere dich immer auf den nächsten Schritt.
- Bis wann wird das erledigt?

Vergiss nicht: Es gibt keine großen Erfolge. Jeder große Erfolg ist das Ergebnis vieler kleiner Teilerfolge.

## 13 Reflexion: Kontextziele definieren

Dein wichtigstes (Kontext-)Ziel beruflich | privat:

- Was möchtest du erreichen? Welchen Beitrag möchtest du leisten? Welches Ende hast du im Sinn? (SMART)
- **Warum** willst du etwas tun? Geht dein Ziel aus Leitbild und Bedürfnissen hervor? Leitest du durch das Ziel einen wichtigen Beitrag in einer deiner Rollen?
- **Wie** wirst du es tun? Welche Maßnahmen wirst du ergreifen? Welche Werte werden dich dazu befähigen, dein Ziel zu erreichen?

## 14 Reflexion: SMARTes Wochenziel setzen

Nimm dir einen Moment Zeit und setz dir dein SMARTes Ziel für die Woche:

- Was möchtest du erreichen?
- Was willst du anstelle dessen, was du aktuell hast?
- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Was kannst du tun, um dein Ziel zu erreichen? Was ist dein erster Schritt?
- Welche Ressourcen / Fähigkeiten / Stärken helfen dir, dein Ziel zu erreichen?
- Wozu ist dein Ziel gut, welchen Zweck / Sinn verfolgst du?



---

Notizen: