

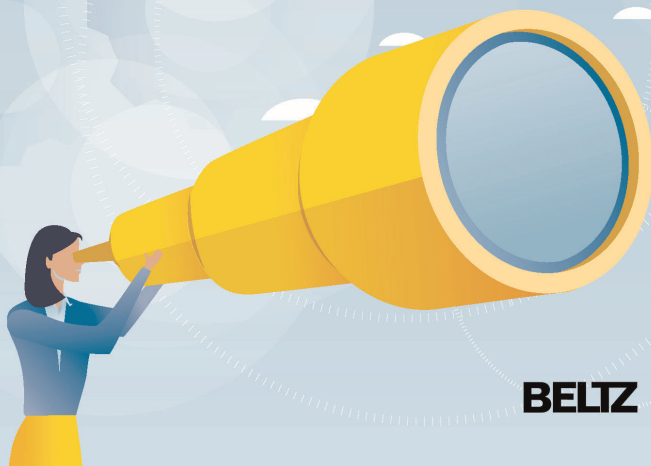
Stavemann

Weitblicher und Zielverfolger

Eigene Lebensziele bestimmen
und erfolgreich umsetzen



Online-Material



BELTZ

1 Was man über Ziele wissen sollte

Bevor wir uns mit dem Prüfen und Planen von Zielen beschäftigen, betrachten wir zunächst, wozu Ziele überhaupt nötig sind, welche unterschiedlichen Ziele es gibt, welche davon schädlich sind und welche Konsequenzen durch schädliche Ziele erwachsen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wieso es keine erkennbaren allgemein gültigen richtigen Ziele gibt.

1.1 Wozu dienen Ziele?

Wann sind Handlungen sinnvoll?

»Hallo, können Sie mir sagen, ob ich hier richtig abgebogen bin?«
Leider nicht. Denn selbst wenn der Befragte noch so ortskundig ist: Um entscheiden zu können, ob jemand auf dem richtigen Weg ist, müsste man natürlich zunächst dessen Ziel kennen. Und das gilt auch für einen selbst: Wir wissen nur dann, ob wir gerade das Richtige tun, wenn wir dafür einen Maßstab besitzen. Diese Messlatte besteht in unseren persönlichen Zielen.



Es ist schlicht unmöglich, an irgendeiner Kreuzung der Welt falsch abzubiegen oder überhaupt etwas »falsch« zu machen, solange man nicht weiß, wohin oder was man will.

Erst wenn man festgelegt hat, wo man irgendwann ankommen möchte, kann man damit beginnen, es auch mehr oder weniger konsequent und zielgerichtet zu verfolgen. Solche Ziele nennen wir künftig Handlungsziele.

Wohl jeder kennt das Sprichwort »Viele Wege führen nach Rom«. Aber was sagt uns das darüber aus, welcher Weg der richtige ist? Oder ob es überhaupt sinnvoll ist, nach Rom zu wollen? Nichts.

So wie Wege nichts über Ziele verraten können, lässt es sich auch an Handlungen allein nicht erkennen, ob sie sinnvoll sind oder nicht.

Hier gilt dann wieder die oben genannte Regel: »Man kann an keiner Kreuzung der Welt falsch abbiegen«. Jeder Entscheid ist belanglos, solange man sich nicht auf ein Ziel festgelegt hat. Erst dann lässt sich die Wahl in richtig oder falsch, in zielführend oder nicht beurteilen.

Für uns macht das oben zitierte Sprichwort eher Sinn, wenn es heißt: »Viele Ziele führen nach Rom, der Weg dahin kann durchaus identisch sein«.

Erst wenn wir verstanden haben, weshalb jemand nach Rom möchte, ob es z. B. eine Eroberung à la Hannibal oder eine Urlaubsreise sein soll, oder ob es eine Pilgerfahrt oder Geschäftsreise ist, lässt sich der dafür richtige Weg aufzeigen. Wichtig zu wissen wäre dazu auch, ob es sich um ein Etappen- oder Endziel handelt, um ein kurzfristiges oder langfristiges Vorhaben und welche weiteren Ziele damit gegebenenfalls verbunden sind.



Handlungen lassen sich erst dann auf Sinnhaftigkeit untersuchen, wenn das damit verbundene Ziel bekannt ist.

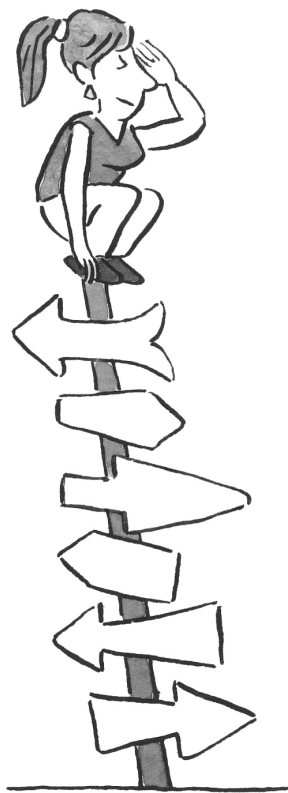
Handlungsziele und Werte

»Wie komme ich denn am besten von Hamburg nach Berlin?«

Tja, hier hat der Fragende zwar sein Ziel benannt, aber auch diese Frage lässt sich allein deswegen noch nicht sinnvoll beantworten. Dazu müssten wir zunächst die persönlichen Werte des Fragenden, seinen individuellen Geschmack kennen. Möchte er den kürzesten, billigsten, bequemsten, schnellsten oder landschaftlich reizvollsten Weg wissen?

»Nun, ich suche den günstigsten Weg.« Wer hierzu richtig antworten möchte, müsste zunächst etwas über die Moralvorstellungen und Risikobereitschaft des Fragenden wissen. Sind »Schwarzfahren« und Trampen mögliche Alternativen oder verstoßen sie gegen dessen Wert- oder Sicherheitsvorstellungen?

Solche Ziele sind qualitativer Art. Sie beschreiben die Art und Weise, *wie* jemand zu seinem Ziel kommt und welche Bedingungen er dabei einhalten möchte. Diese qualitativen Ziele nennen wir künftig Werte.



Was in den genannten Beispielen gilt, bezieht sich auch generell auf das Analysieren und Planen von (Lebens-)Zielen: Bevor wir uns mit ihnen beschäftigen, sollten wir nicht nur verstanden haben, wohin die Reise gehen soll – d. h., welche Langfrist- oder Endziele wir verfolgen – und worin wir den Sinn unseres Daseins sehen wollen, sondern auch, welche Wertvorstellungen wir beim Umsetzen unserer Ziele einhalten möchten. Erst wenn wir beides kennen, können wir uns sinnvoll daransetzen, Handlungsziele zu formulieren und zu planen.

Welche Zielarten gibt es?

Wir haben bereits Handlungsziele und Werte als unterschiedliche Zielarten kennengelernt. Im weiteren Verlauf werden wir noch andere Begriffe benutzen, die wir hier genauer betrachten, damit keine Verwirrung entsteht. (Falls Sie einmal nicht mehr sicher sind, was welches

Ziel beschreibt, können Sie einfach auf der letzten Seite im Anhang nachschauen. Dort sind alle Begriffe nochmals beschrieben.)

Quantitative Ziele

Quantitative Ziele beschreiben, was jemand wie intensiv oder häufig macht oder vorhat. Hierbei geht es also grundsätzlich um Handlungsziele.

Handlungsziele lassen sich wiederum unterscheiden in Langfrist- oder Endziele, Etappenziele und Kurzfristziele sowie in Zeitpunkt- und Zeitraumziele.

Langfrist- oder Endziele. Solche Ziele bezeichnen Vorhaben, die wir uns auf lange Sicht aufgestellt haben und die wir viele Jahre oder gar ein ganzes Leben lang verfolgen wollen (z. B. »eine eigene Firma leiten« oder »vegetarisch essen«).

Etappenziele. Diese Ziele führen zu den aufgestellten Langfrist- oder Endzielen. Sie unterteilen diese langfristigen Vorhaben in kleine, überschaubare Unterziele (so wie man z. B. eine mehrwöchige Fahrradtour in überschaubare Tagesetappen aufteilt).

Kurzfristziele. Sie beschreiben, was jemand jetzt und heute tun möchte. Dazu gehören Tagesziele (»Heute habe ich Folgendes vor: ...«), aber auch die spontanen, unreflektierten Vorhaben, die in einer momentanen Situation für »jetzt sofort« entschieden werden (z. B. »Ich lege mich jetzt erst mal eine Stunde aufs Ohr!«).

Zeitpunktziele. Diese Ziele werden zu einem bestimmten Zeitpunkt endgültig erreicht (z. B. »Abitur machen«) und erfordern danach keine weitere Aktivität mehr.

Zeitraumziele. Das sind Ziele, die man nie endgültig erreicht. Man kann sie also prinzipiell sein Leben lang verfolgen (z. B. »Beziehungen pflegen« oder »Sport treiben«).

Qualitative Ziele

Qualitative Ziele beschreiben die Art und Weise, in der man die eigenen Handlungsziele umsetzen möchte. Hier geht es um religiöse, soziale und politische Ziele, die den Geschmack oder die Moral einer Person beschreiben.

Moralische Ziele. Sie beinhalten die eigene Lebensphilosophie. Sie beschreiben unsere persönlichen Wertvorstellungen, also das, wie und wonach wir leben möchten. Hierzu gehören z. B. auch religiöse, politische und soziale Ziele.

Religiöse Ziele. Solche Ziele beschreiben die Glaubensregeln, nach denen jemand leben will (z. B. die »Zehn Gebote«).

Soziale und politische Ziele. Hier werden die Regeln und die innere Haltung im Umgang mit anderen beschrieben (z. B. »Akzeptanz von Andersartigkeit« oder »der Stärkere hat recht«).

1.2 Wozu überhaupt Ziele aufstellen?

Wir stellten bereits fest, dass man erst dann etwas falsch machen kann, sobald man Ziele verfolgt, sonst nicht. Wenn man auf diese Weise so einfach Fehler vermeiden kann, fragen sich manche, wozu sie denn überhaupt Ziele aufstellen sollten. Nach den Mottos:

- ▶ Wer keine Ziele hat, kann auch nicht scheitern.
- ▶ Wer nichts vorhat, muss auch nicht damit anfangen.
- ▶ Wer nichts macht, macht auch nichts falsch.

Nun, das klingt für etliche sicherlich nach zumindest kurzfristigen, ernst zu nehmenden Vorteilen. Aber bevor wir eines dieser Mottos kopieren, schauen wir lieber genau hin, was wir uns noch damit einfangen.

Konsequenzen von Ziellosigkeit. Angenommen, jemand schaffte es, völlig ziellos zu leben und ohne Erwartungen oder Vorhaben im Hier und Jetzt durchs Leben zu gleiten. Prinzipiell wäre das weder falsch oder schlecht noch richtig oder gut. Es hat allerdings seinen Preis (den wir gleich noch genauer betrachten). Aber wer bereit ist, diesen klaglos hinzunehmen, und akzeptiert, wohin ihn der Zufall treibt, hat auch eine Lösung für sein Dasein gefunden. Aber ist Ihnen schon so ein Mensch begegnet?

Falls ja, könnte es sich jedenfalls nicht um einen zufriedenen oder gar glücklichen Menschen gehandelt haben. Denn um zufrieden zu sein, muss man sich selbst, seine momentane Situation und die zu erwartende Zukunft zumindest »gut« finden. Ohne etwas »gut« zu finden, ist Zufriedenheit nicht erreichbar. Aber wenn jemand etwas »gut« findet, muss er das Ergebnis an etwas gemessen haben: an einem Ziel.

Nur ohne ein Ziel wäre alles »egal«. Aber wie kann jemand, dem alles »egal« ist, positive Gefühle haben? Nach längerer Zeit reagieren solche Menschen oft mit tiefer Niedergeschlagenheit und mit Depressionen.



Ohne ein Ziel kann es keine Zufriedenheit oder Freude geben.

Vermutlich haben wir alle irgendwelche bewussten oder unbewussten Ziele. Wir wollen in der Regel nicht leiden, möchten möglichst zufrieden sein, nicht hungern und nicht vereinsamen.

Ziele und Wünsche. »Nun«, werden manche denken, »so etwas wünsche ich mir auch nicht!«

Hier ist es an der Zeit, auf den wesentlichen Unterschied zwischen Zielen und Wünschen einzugehen.

Angemessen formulierte Ziele können prinzipiell mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit aus eigener Kraft der Zielsetzenden erreicht werden – egal ob es sich dabei um Handlungsziele oder Werte handelt. (Den Unterschied zwischen »angemessenen« und »schädlichen« Zielen betrachten wir im nächsten Abschnitt.) Um Ziele zu erreichen, benötigt man daher eine gewisse Einsatzbereitschaft, Energieeinsatz und zielgerichtetes Handeln.

Wünsche hingegen sind an andere oder das Schicksal gerichtet. Hier lehnt der Wünschende sich zurück und hofft auf das baldige Eintreten des Gewünschten. Wünsche erfordern weder Einsatzbereitschaft noch eigene Aktivität. Das Erwünschte liegt entweder nicht in der Macht des Wünschenden (z. B. »Ich möchte gesund bleiben und 100 Jahre alt werden.«) oder er hat keine Lust, es selbst durch eigenen Einsatz zu erreichen (z. B. »Ich wünsche mir eine saubere Wohnung.«).



Wünsche treten allenfalls schicksalhaft oder durch das Zutun anderer ein.

Daher werden wir uns in diesem Buch nicht mit ihnen befassen und uns ausschließlich auf Ziele konzentrieren.

1.3 Wozu Ziele erforschen und prüfen?

Nicht alles, was Menschen sich vornehmen, ist auch erreichbar. Und falls doch, zieht es manches Mal immense soziale, psychische, gesundheitliche oder ökonomische Kosten nach sich. Besser, man erkennt das, bevor man sich solche Ziele setzt, um dann zu entscheiden, ob es einem einen derart hohen Preis wert ist.

Bewusste und unbewusste Ziele

Wir stellten bereits fest, dass Menschen häufig Ziele verfolgen, die ihnen gar nicht oder nicht mehr bewusst sind. Das kann immer dann besonders schädlich werden, wenn es sich bei diesen Vorhaben um Ziele handelt, die solche unerwünschten immensen negativen Konsequenzen nach sich ziehen.

Um so etwas zu verhindern, werden wir uns in Abschnitt 3.2 damit befassen, wie man unbewusste Ziele wieder bewusst machen kann. Erst wenn uns das gelingt, können wir diese Ziele auch auf ihre Konsequenzen hin untersuchen.

Allein dadurch, dass wir uns unsere aufgestellten und verfolgten Ziele bewusst machen, sind wir allerdings nicht vor unangenehmen Überraschungen gefeit. So verfolgen manche vielleicht Ziele, die ihnen zwar bewusst sind, aber bei denen sie die Konsequenzen dieser Vorhaben nicht übersehen oder sie ordnen diese fälschlich anderen Ursachen zu. Die Gründe hierfür beleuchten wir in Abschnitt 1.4.

Hier halten wir fest, dass wir auch alle bewusst verfolgten Ziele zunächst auf ihre Konsequenzen hin untersuchen sollten, um keine böse Überraschung zu erleben. Wie dies geschieht, betrachten wir in den Abschnitten 4.3 und 4.4.

Wann sind Ziele schädlich?

Prinzipiell sind Ziele immer dann schädlich, wenn sie einen höheren Preis kosten, als man dafür zu zahlen bereit ist. Wie hoch dieser Preis sein darf, lässt sich nicht objektiv bestimmen. Jeder legt selbst fest, welche Konsequenzen er für jedes Ziel zu tragen bereit ist.

Beispiel

Wenn jemand für sich entschieden hat, jederzeit für seine Eltern da zu sein, wenn sie ihn brauchen – koste es, was es wolle –, dann wird er auch extreme Einschränkungen für dieses Ziel ertragen. Es wird allein dadurch nicht zu einem schädlichen Ziel.

Ein anderer hat sich vielleicht dasselbe Ziel gesteckt, allerdings ohne sich vorher Gedanken über den dadurch möglicherweise entstehenden »Preis« gemacht zu haben. Wenn er das »koste es, was es wolle« für sich nicht akzeptiert, hat er nun ein Problem. Er

verfolgt ein Ziel, dessen Konsequenzen er nicht zu tragen bereit ist. So ein Ziel ist schädlich, denn es führt zu vermeidbarem emotionalem Stress.

Schädlich sind auch Ziele, die unerreichbar sind, und solche, die sich gegenseitig widersprechen. Sie erfordern einen hohen Preis, ohne das angestrebte Ziel jemals zu erreichen.

Unerreichbar ist z. B. das Ziel: »Ich will alles dafür tun, um künftig von allen gemocht zu werden.«

Wohingegen sich folgende Ziele widersprechen und gegenseitig blockieren: »Ich will abnehmen« und »Ich will alles essen, worauf ich Appetit habe.«

In letzterem Beispiel sind zwei Handlungsziele in Konflikt geraten. So etwas kann auch zwischen unterschiedlichen Zielarten geschehen. So kann ein Handlungsziel nicht zu einem Wert (zu einem moralischen Ziel) passen, oder zwei Werte widersprechen sich. Genauer betrachten wir dies in Abschnitt 4.1.1, wenn es um das Prüfen unserer Ziele auf Widersprüchlichkeit geht.

Welche Konsequenzen haben schädliche Ziele?

Alle Ziele, die wir verfolgen, haben Konsequenzen – häufig auch sehr unangenehme. Das ist normal, denn jedes Ziel erfordert die dafür notwendige Einsatzbereitschaft, und die ist häufig mit Anstrengung und Selbstüberwindung verbunden und oftmals alles andere als lustig.

Negative Konsequenzen werden jedoch oft nicht akzeptiert und der Betroffene gerät dann dadurch in emotionale Turbulenzen. Wer unerreichbare Ziele verfolgt, erträgt solche negativen Konsequenzen sogar völlig sinnlos, weil sein ganzer Aufwand keinen Zielerfolg bewirken kann.

Die erfahrenen negativen Konsequenzen können dabei körperlicher, psychischer, sozialer oder ökonomischer Art sein.

Körperliche Auswirkungen. Wer zu intensiv Ziele verfolgt, läuft Gefahr, an seinem Körper »Raubbau« zu betreiben. Die Folgen können von Erschöpfungszuständen bis hin zum Burn-out reichen. Auch

körperliche Schädigungen wie Magersucht, Unfälle oder Erkrankungen bei gesundheitsabträglichen oder gefährlichen Handlungszielen sind möglich.

Psychische Konsequenzen. Schädliche Ziele können auch unterschiedliche seelische Erkrankungen nach sich ziehen. So kann das nutzlose Verfolgen unerreichbarer oder widersprüchlicher Ziele zu Selbstzweifeln, Selbstunsicherheit, Selbstwertproblemen, Scham, Niedergeschlagenheit und Resignation bis hin zu tiefer Depression führen.

Soziale Konsequenzen. Verfolgt ein Mensch Ziele, die in seinem sozialen Umfeld unerwünscht oder geächtet sind oder gar sanktioniert werden, kann das unangenehme Folgen mit sich bringen. Als mögliche Konsequenzen drohen Verlassen- oder Ausgegrenztwerden, Mobbing und sogar Strafen bis hin zum Freiheitsentzug und zur Gefahr für Leib und Leben. Nicht zuletzt werden damit auch die anderen Ziele des Betroffenen geschädigt.

Ökonomische Auswirkungen. Manche Ziele können – besonders wenn sie exzessiv verfolgt werden – die wirtschaftliche Grundlage dermaßen gefährden, dass sie das weitere Verfolgen dieser oder anderer Vorhaben behindern oder gar gänzlich verunmöglichen. Der Betroffene erlebt sich – neben dem ökonomischen Bankrott – zusätzlich noch als handlungsunfähig und gescheitert.

1.4 Weshalb verfolgen Menschen »keine« oder schädliche Ziele?

Wenn das Verfolgen schädlicher Ziele zu derart einschränkenden, belastenden Konsequenzen führt, kann man sich natürlich verwundert fragen: »Warum machen die das? Weshalb setzt sich jemand solche Ziele und zahlt einen derart hohen Preis dafür?«

Nun, dafür kann es unterschiedliche Gründe geben. Der häufigste ist vermutlich – wie wir zuvor schon betrachteten –, dass die Betroffenen entweder Ziele unbewusst verfolgen und dann unvermittelt vor deren Konsequenzen stehen oder dass sie das Ausmaß der Kosten für das Verfolgen bestimmter Ziele nicht bedacht oder falsch eingeschätzt haben. Aber es gibt auch andere Gründe dafür, weshalb wir manchmal schädliche Ziele verfolgen.

Biologische Gründe

Wohl den meisten von uns sind bestimmte Ziele »in die Wiege gelegt«, d.h. sie sind stammesgeschichtlich vererbt, und wir verfolgen sie »von Natur aus«. Hierzu gehören Ziele wie

- ▶ genügend zu essen und zu trinken, um am Leben zu bleiben,
- ▶ soziale Bindungen einzugehen, um nicht einsam zu sein,
- ▶ den eigenen Körper nicht zu verletzen,
- ▶ die eigene Brut zu pflegen und zu schützen, um die eigenen Gene weiter zu geben.

Solche Ziele sind i. d. R. unschädlich. Sie werden erst dann zu einer unangemessenen Belastung, wenn sie exzessiv verfolgt werden und dadurch andere Ziele blockieren oder wenn sie zu unnötigen schädlichen körperlichen, psychischen, sozialen oder ökonomischen Konsequenzen führen.

Erziehung und soziale oder kulturelle Gründe

Wohl die meisten unserer bewusst und unbewusst verfolgten Ziele haben wir unserer Erziehung und unserem sozialen Umfeld zu verdanken. Hierzu gehören in erster Linie die im sozialen Umfeld vertretenen und vermittelten kulturellen, sozialen und religiösen Wertvorstellungen, aus denen dann entsprechende Handlungsziele abgeleitet werden.

Dazu zählen u. a. Konzepte darüber, was »Ehre«, »gerecht« oder »sozial« ist, welche Regeln einzuhalten sind, um diese Konzepte nicht zu verletzen, und was zu tun ist, falls sie durch andere übertreten werden.

Da wir im Laufe unseres Lebens mit unterschiedlichen Zielgruppen und Vorbildern konfrontiert werden, die verschiedene Konzepte vertreten, führt dies häufig dazu, dass wir Ziele übernehmen und verfolgen, die nicht miteinander vereinbar sind. Solche widersprüchlichen Vorhaben sind schädliche Ziele.

Aber auch ehemals unschädliche Ziele können selbstschädigend werden, wenn jemand seine ursprüngliche Zielgruppe verlässt und seine alten Konzepte im neuen kulturellen Umfeld unverändert weiter verfolgt.